

フィットネス◇spa KISEKI & anela 2018年7月タイムスケジュール

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ
10:30	10:20~11:05 ZUMBA 河俣			9:30~11:00 いきいき体操教室 6月~8月			10:30~11:15 ステップ初中級45 仁平			10:30~11:15 エアロ中級45 松岡		10:30~11:15 HOTストレッチ 定員15名 高橋
11:00				※一般介護予防事業利用者対象		11:00~11:45 リラックスヨガ atsuko 定員15名			11:00~11:45 HOTストレッチ 定員15名 小池			
11:30	11:15~12:00 はじめようヨガ 金久保						11:30~12:15 エアロ初級45 徳島			11:30~12:15 ヨガ 中山		
12:00			11:30~12:15 HOTヨガ 定員15名 阿部	11:30~12:30 らくらく 関節体操 黒崎		12:00~18:30 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円						12:00~13:00 美彩心 片岡 定員15名
12:30	12:15~13:00 はじめよう筋トレ45 岩崎			12:45~13:15 ポールストレッチ 高橋			12:30~13:30 CENTERGY 60 小池			12:30~13:15 ステップ初級45 飯田		
13:00			13:00~13:45 インナーメイクヨガ 片岡 定員15名	12:45~13:30 ステップ初級45 篠崎			13:45~14:30 fight 45 向吉			13:30~14:00 CORE 30 定員15名 高橋		13:15~18:30 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円
13:30	13:15~14:00 エアロ初級45 仁平											
14:00			14:00~18:30 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円	13:45~14:45 エアロ中級 60 篠崎						14:15~14:35 Rip:60 ストレッチ 定員:8名 高橋		
14:30	14:15~15:00 ステップ&筋コン 仁平											
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00				16:45~17:35 キッズダンス 幼児クラス								
17:30			最終受付 17:30	17:45~18:35 キッズダンス 初級クラス								
18:00												
18:30												
19:00	19:00~19:45 BLAST 45 定員15名 徳島		19:00~20:00 美彩心 山田 定員15名	19:00~20:00 エアロ中級 60 田中	19:00~19:30 美尻ヒップメイク 岩崎	19:00~19:45 HOTヨガ 定員15名 白井	19:10~19:55 CENTERGY 45 小池		19:00~19:45 カラーゲン ストレッチ 定員15名 岩崎	19:00~19:45 エアロ初級45 KATSUE	19:00~19:15 HIIT 高橋	19:00~19:45 美肌ヨガ 金久保 定員15名
19:30												
20:00	20:00~21:00 ZUMBA 徳島	20:00~20:30 Rip:60 Golf&腰痛予防 定員:8名 向吉		20:15~20:45 CORE 30 定員15名 高橋			20:10~20:55 POWER 45 定員20名 向吉		20:15~21:00 HOTヨガ 定員15名 阿部	20:00~21:00 ランダムレッスン KATSUE		20:00~21:00 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用
20:30			20:30~21:15 HOTシェイブ 定員15名 岩崎									
21:00				21:00~21:45 fight 45 田中		20:30~21:30 美彩心 岩崎 定員15名		21:10~22:10 BLAST 60 定員15名 岩崎		21:15~22:00 CENTERGY 45 小池		
21:30	21:15~22:15 fight 60 向吉											
22:00												
22:30												

初めての方でも
安心してご参加
いただけます!

シニアの方でも、
無理なく運動が
楽しめるクラス
となっています!

HOT岩盤スタジオは別途
利用料が必要となります。
詳しくはスタッフまでお尋
ね下さい。

- エアロ系プログラム
- ステップ系プログラム
- ヨガ系プログラム
- コンディショニング系プログラム
- ダンス系プログラム
- 筋トレ系プログラム
- MOSSAプログラム
- カラーゲンプログラム
※anela会員様限定
- キッズプログラム
※キッズ会員様限定

営業時間案内

月曜日~金曜日
☆マシンジムエリア☆
10:00~23:00
◆嵐の湯◆
10:00~22:00【最終受付 21:00まで】

土曜日
☆マシンジムエリア☆
10:00~21:00
◆嵐の湯◆
10:00~22:00【最終受付 21:00まで】

日曜日・祝日
☆マシンジムエリア☆
10:00~19:00
◆嵐の湯◆
10:00~20:00【最終受付 19:00まで】

体験会開催! **FATBURN**
EXTREME
7月24日&31日 21:00~21:45 田中

第1・3・5
ラテンエアロ
第2・4
マサラハンダラ

フィットネス◇スパ KISEKI & anela 2018年7月タイムスケジュール

	金曜日			土曜日			日曜日		
	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ
10:30				10:20~11:20 ZUMBA 獄野					
11:00	10:30~11:15 エアロ初中級45 神山		11:00~11:45 インナーメイクヨガ atsuko 定員15名			11:00~12:00 美彩心 岩崎 定員15名	10:45~11:45 ヨガ 週替わり	1日-片岡 8日-中山 15日-加藤 22日-加藤 29日-飯田	11:00~12:00 美彩心 岩崎 定員15名
11:30				11:30~12:30 パワーヨガ 阿部					
12:00	11:30~12:15 ZUMBA 田中		12:00~18:30 HOT岩盤 コラーゲン浴 ※男女共用 【会員価格】60分 1,620円 【一般価格】60分 2,160円			12:15~15:00 HOT岩盤 コラーゲン浴 ※男女共用 【会員価格】60分 1,620円 【一般価格】60分 2,160円	12:00~13:00 POWER 60 定員20名 高橋		12:15~16:30 HOT岩盤 コラーゲン浴 ※男女共用 【会員価格】60分 1,620円 【一般価格】60分 2,160円
12:30	12:30~13:00 はじめよう筋トレ30 田中						13:15~13:45 CORE 30 定員15名 高橋		
13:00				12:45~13:45 POWER 60 定員20名 向吉			14:00~14:45 BLAST 45 定員15名 岩崎		
13:30	13:15~14:00 骨盤調整ストレッチ AI								
14:00				14:00~14:45 エアロ初級45 田中					
14:30									
15:00									
15:30						15:30~16:15 HOTヨガ 定員15名 白井			最終受付 15:30
16:00									
16:30									
17:00									
17:30			最終受付 17:30						
18:00				18:00~18:30 Rip:60 Golf&腰痛予防 定員:8名 向吉		17:30~18:15 ボディシェイプヨガ 山田 定員15名			17:00~17:45 コラーゲン ストレッチ 定員15名 岩崎
18:30				18:15~18:45 BLAST 30 定員15名 岩崎				マシジム利用 10:00~19:00まで 嵐の湯 20:00まで 最終受付 19:00	
19:00	19:00~19:45 エアロ初中級45 田中		19:00~20:00 美彩心 山田 定員15名	19:00~19:45 fight 45 向吉		18:45~21:00 HOT岩盤 コラーゲン浴 ※男女共用 最終受付 20:00			
19:30									
20:00	20:00~21:00 POWER 60 定員20名 高橋		20:15~21:00 HOTヨガ 定員15名 加藤	20:00~20:45 ZUMBA 徳島	マシジム利用 10:00~21:00まで 嵐の湯 22:00まで 最終受付 21:00				
20:30									
21:00	21:15~21:45 CORE 30 定員15名 高橋								
21:30			21:15~22:30 HOT岩盤 コラーゲン浴 ※男女共用 最終受付 21:30						
22:00									
22:30									

☆HOT岩盤コラーゲン浴☆ ※男女共用
 【会員価格】60分浴 1,620円 【一般価格】60分浴 2,160円
 ※ KISEKI会員様 & anela会員様

anela会員様へ
 ホットコラーゲンクラス参加方法は
 「完全予約制」になります。
 電話予約 / フロント予約の
 いずれかでご予約となります。

2018年7月 お知らせ

FATBURN EXTREME 体験レッスン開催!!

7月24日(火) & 31日(火) 21:00~21:45
 担当: 田中

全力で動き、全力で休む新しい脂肪燃焼プログラム
 45分のうち激しく動くのはたったの20分間!
 皆様のファットバーンチャレンジお待ちしております!!

こんな方におススメ♪
 脂肪燃焼 / 体力アップ / 筋力アップ
 スポーツパフォーマンス能力の向上
 思いっきり爽快感を感じた方♪



自分にピッタリなプログラムがきっと見つかる!!

【facebook QRコード】

休館日のお知らせ

イベント
 キャンペーン
 お得な情報
 更新中!!
 QRコードでcheck!

7月16日(月)
 毎月16日が休館日となります。

運動 × 嵐の湯 × HOT岩盤スタジオ



真夏の健康をサポートする
 フィットネス◇スパ
KISEKI

営業時間 10:00-23:00
 嵐の湯 10:00-23:00 (最終受付21:30)
 休館日 毎月16日 (嵐の湯は不定休)
 駐車場 100台収容

〒321-4337 真岡市上高岡木1丁目28-4
 ☎0285-80-7411 ☎0285-80-7422
 http://f-s-kiseki.jp