

# フィットネス◇spa KISEKI & anela 2017年11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			10:30~11:15 はじめよう筋トレ &ストレッチ 高橋			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 高橋
11:00						11:00~11:45 リラクソヨガ atsuko			11:00~11:45 HOTストレッチ 小池			
11:30	11:15~12:00 はじめようヨガ 金久保		11:30~12:15 HOTヨガ 阿部	11:30~12:30 らくらく 関節体操 黒崎			11:30~12:15 エアロ初級45 徳島			11:30~12:15 ヨガ 中山		
12:00	12:15~13:00 POWER 45 定員20名 高橋					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			12:30~13:15 ピラティス AI			12:00~13:00 美彩心 岩崎
12:30				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	13:15~14:00 エアロ初級45 仁平		13:00~13:45 インナーメイクヨガ AKEMI	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20名 高橋		
13:30										13:30~18:30 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		13:15~18:30 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
14:00	14:15~15:00 ステップ&筋コン 仁平		14:00~18:00 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												
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									最終受付 17:30
18:00				17:45~18:35 キッズダンス 初級クラス								
18:30												
19:00	19:00~19:45 BLAST 45 定員15名 岩崎	19:00~19:30 Rip:60 Golf&腰痛予防 定員:8名 向吉	19:00~19:45 HOTヨガ 週替わり	19:00~19:30 CORE 30 定員20名 高橋	19:00~19:30 ※女性限定 美尻ヒップメイク 岩崎	19:00~19:45 HOTヨガ 週替わり	19:10~19:55 CENTERGY 45 小池		19:00~19:45 カラーゲン ストレッチ 岩崎	19:00~19:45 エアロ初級45 KATSUE	19:00~19:30 ※女性限定 美尻ヒップメイク 岩崎	19:00~19:45 美肌ヨガ 金久保
19:30			1週目-atsuko 2週目-黒崎 3週目-atsuko 4週目-黒崎			1週目-金久保 2週目-AKEMI 3週目-飯田 4週目-金久保						
20:00	20:00~21:00 エアロ中級 60 田中			20:00~20:30 POWER 30 定員20名 高橋		20:30~21:30 美彩心 岩崎	20:10~20:55 POWER 45 定員20名 向吉		20:15~21:00 HOTヨガ 阿部	20:00~21:00 ランダムレッスン KATSUE		20:00~21:00 HIIT 高橋
20:30												
21:00				20:45~21:00 HIIT 高橋								
21:30	21:15~22:15 fight 60 向吉		21:00~21:45 カラーゲン ストレッチ 岩崎	20:45~21:45 ZUMBA 徳島			21:10~22:10 BLAST 60 定員15名 岩崎			21:15~22:00 fight 45 田中		21:15~22:00 HOTピラティス KATSUE
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】

第1・3・5  
ラテンエアロ

第2・4  
マサラハングラ


# フィットネス◇スパ KISEKI & anela 2017年 11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			10:45~11:45 ヨガ 週替わり		
11:00	10:30~11:15 はじめよう筋トレ &ストレッチ 田中		11:00~11:45 インナーメイクヨガ atsuko			11:00~12:00 美彩心 岩崎	1週目-高橋 2週目-加藤 3週目-中山 4週目-加藤	11:00~12:00 美彩心 岩崎	
11:30	11:30~12:15 ZUMBA 田中			11:30~12:30 パワーヨガ 阿部					
12:00			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	12:45~13:45 POWER 60 定員20名 向吉		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	12:30~13:15 エアロ初級45 AI	12:30~13:00 貯筋運動30 田中					13:15~14:00 BLAST 45 定員15名 岩崎		
13:00				14:00~14:45 エアロ初級45 田中			14:15~14:45 CORE 30 定員20名 高橋		
13:30	13:30~14:15 骨盤調整ストレッチ AI								
14:00									
14:30									
15:00									
15:30						15:30~16:15 HOTヨガ 押久保			最終受付 15:30
16:00									
16:30									
17:00									
17:30			最終受付 17:30			17:30~18:15 ボディシェイプヨガ 山田			17:00~17:45 コラーゲン ストレッチ
18:00				18:00~18:30 Rip:60 Golf&腰痛予防 定員:8名 向吉					
18:30									
19:00	19:00~19:30 CORE 30 定員20名 高橋		19:00~20:00 美彩心 山田	19:00~19:45 fight 45 向吉		19:45~21:00 HOT岩盤 コラーゲン浴 ※男女共用 最終受付 20:00			
19:30									
20:00	20:00~20:45 POWER 45 定員20名 高橋			20:00~20:45 ZUMBA 前田	マシンジム利用 10:00~21:00まで 風の湯 22:00まで 最終受付 21:00				
20:30			20:15~21:00 HOTヨガ 加藤						
21:00	21:00~22:00 エアロ中級 60 篠崎								
21:30									
22:00									
22:30									

## 2017年 11月 お知らせ

**薬石岩盤浴 寒くなる季節**  
**「嵐の湯」 身体の芯から温まいませんか？**


床一面に敷詰められた15種類の薬鉱石にミネラル分たっぷりの天然温泉源泉かけ流し！熱くなった薬鉱石がミネラル分を含んだミストを発生させ、さらに薬鉱石の遠赤外線効果で身体の芯までポッカポカ♪



こんな方にオススメ！  
 「冷え性」「身体のコリ/解消」「美容」などなど  
**KISEKIメンバー様であれば特別料金でご利用が可能です！**  
**1回1,080円(浴着レンタル有) ※フランチ会員様はさらにお得です♪**  
 この機会に是非ご利用ください！



**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】  
**11月16日(木)**  
 毎月16日が休館日となります

**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。  
 Web / TEL / フロントのいずれかでご予約となります。

**運動 × 嵐の湯 × HOT岩盤スタジオ**



**☆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

真岡の健康をサポートする  
 フィットネス◇スパ  
**KISEKI**

営業時間 平日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)  
 〒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

