

フィットネス◇スパ KISEKI & anela 2018年5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 河保			4月&5月限定 マシンジムにて開催!! 10:30~11:15 正しい使用方法 はじめようフィットネス 効果的な使用方法 運動の徹底指導! 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 定員15名 高橋
11:00						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 HOTヨガ 定員15名 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				12:45~13:15 ポールストレッチ 高橋							12:00~13:00 美彩心 片岡 定員15名
12:30							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			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		
14:00	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									
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												
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		19:00~20:00 美彩心 山田 定員15名	19:00~19:30 CORE 30 定員15名 高橋	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	19:00~19:30 はじめようピラティス 田中	19:00~19:45 美肌ヨガ 金久保 定員15名
19:30												
20:00	20:00~21:00 エアロ中級 60 田中	20:00~20:30 Rip:60 Golf&腰痛予防 定員:8名 向吉		19:45~20:30 POWER 45 定員20名 高橋		20:30~21:30 美彩心 岩崎 定員15名	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	20:00~20:15 HIIT 高橋	20:00~21:00 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※ 男女共用
20:30			20:30~21:15 HOTシェイプ 定員15名 岩崎									
21:00				20:45~21:45 ZUMBA 徳島						21:15~22:00 fight 45 田中		
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】

第1・3・5
ラテンエアロ

第2・4
マサラハンガラ

フィットネス◇スパ° KISEKI & anela 2018年5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									
11:00	10:30~11:15 エアロ初中級45 神山			10:20~11:20 ZUMBA 嶽野			10:45~11:45 ヨガ 週替わり	6日-特別休館日 13日-加藤 20日-加藤 27日-中山	11:00~12:00 美彩心 岩崎
11:30			11:00~11:45 インナーメイクヨガ atsuko 定員15名	11:30~12:30 パワーヨガ 阿部					11:00~12:00 美彩心 岩崎
12:00	11:30~12:15 ZUMBA 田中		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 POWER 60 定員20名 高橋		12:15~16:30 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	12:30~13:00 はじめよう筋トレ 田中			12:45~13:45 POWER 60 定員20名 向吉			12:15~15:00 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		
13:00							13:15~14:00 BLAST 45 定員15名 岩崎		
13:30	13:15~14:00 骨盤調整ストレッチ AI						14:15~14:45 CORE 30 定員15名 高橋		
14:00				10:30~11:15 エアロ初級45 田中					
14:30									
15:00									
15:30									
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30				18:15~18:45 BLAST 30 定員15名 岩崎	18:00~18:30 Rip:60 Golf&腰痛予防 定員:8名 向吉				
19:00	19:00~19:45 エアロ初中級45 田中			19:00~19:45 fight 45 向吉					
19:30									
20:00	20:00~21:00 POWER 60 定員20名 高橋			20:00~20:45 ZUMBA 徳島	マシンジム利用 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									
22:00									
22:30									

2018年5月 お知らせ

夏に向けてのダイエット！夏に向けての身体づくり！
お友達やご家族と楽しく運動♪
紹介キャンペーン実施中！

ご紹介者様
QUOカード3,000円分
プレゼント♪

ご入会者様
入会金10,800円⇒無料♪
事務手数料2,160円⇒無料♪

”今”だから間に合う！
夏に向けて身体を変えようと思っている方をご紹介ください
私たちが全力でサポートさせていただきます！



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】

イベント
キャンペーン
お得な情報
更新中!!
QRコードでcheck!

休館日のお知らせ！

GW特別休館日
4日(金) 5日(土) 6日(日)
休館日 16日(水)

anela会員様へ
ホットカ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。

運動 × 嵐の湯 × HOT岩盤スタジオ



☆HOT岩盤カラーゲン浴☆ ※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

真実の健康をサポートする
フィットネス◇スパ
KISEKI

営業時間 毎日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

駐車場 100台収容