

# フィットネス◇スパ KISEKI & anela 2018年3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			9:30~11:00 いきいき体操教室			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 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					12:00~18:30 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 定員15名			12:00~13:00 美彩心 岩崎 定員15名
13:00			13:00~13:45 インナーメイクヨガ AKEMI 定員15名	12:45~13:30 ステップ初級45 篠崎	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		
13:30	13:15~14:00 エアロ初級45 仁平			13:45~14:45 エアロ中級 60 篠崎			13:45~14:30 fight 45 向吉			13:30~14:00 CORE 30 定員15名 高橋		
14:00			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								14:15~14:35 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									
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 定員15名 週替り	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ピラティス/ヨガ 定員15名 週替り	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 美尻ヒップメイク 岩崎	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		5日-中山 12日-atsuko 19日-中山 26日-atsuko	19:45~20:30 POWER 45 定員20名 高橋		6日-田中 13日-田中 20日-金久保 27日-金久保	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					20:45~21:00 HIIT 高橋							
21:00			21:00~21:45 カラーゲン ストレッチ 定員15名 岩崎	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						21:10~22:10 BLAST 60 定員15名 岩崎		21:15~22:30 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用 最終受付 21:30			21:15~22:00 HOTピラティス KATSUE 定員15名
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 2018年3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	10:30~11:15 はじめよう筋トレ &ストレッチ 田中			10:20~11:20 ZUMBA 獄野			10:45~11:45 ヨガ 週替わり		
11:00			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	4日-中山 11日-加藤 18日-片岡 25日-加藤		11:00~12:00 美彩心 岩崎 定員15名
11:30	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	11:30~12:30 パワーヨガ 阿部		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
12:00				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	13:15~14:00 BLAST 45 定員15名 岩崎		
12:30	12:30~13:15 エアロ初級45 田中			14:00~14:45 エアロ初級45 田中		14:15~14:45 CORE 30 定員15名 高橋			
13:00									
13:30	13:30~14:15 骨盤調整ストレッチ AI								
14:00									
14:30									
15:00									
15:30									
16:00						15:30~16:15 HOTヨガ 定員15名 押久保			最終受付 15:30
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30					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			
19:00				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	19:15~20:15 POWER 60 定員20名 高橋								
20:00	20:30~21:00 CORE 30 定員15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									
21:00									
21:30	21:15~22:00 ステップ初級45 徳島								
22:00									
22:30									

## 2018年3月 お知らせ

**薬石岩盤浴「嵐の湯」効能**  
**【体温を上げて免疫力アッブ！】**  
 体温が上がると、**血液循環が良くなる！**  
 ↓  
 血液内にある**白血球の循環も良くなる！**  
 ↓  
 白血球が**身体の隅々に行き渡る！**  
 ↓  
**ウイルスの発見が早くなり、発病しにくくなる！**



**免疫力を上げて風邪に負けない身体をつくりましょう！**  
**1回1,080円(浴着レンタル有) ※フランチ十会員様はさらにお得♪**  
**この機会に是非ご利用ください！**



MOSSA LET'S MOVE!  
 CUTTING EDGE STRENGTH TRAINING  
 GROUP POWER MAXIMIZES YOUR GROUP FITNESS AND USES THE CUTTING EDGE STRENGTH TRAINING MOVEMENTS TO BUILD YOUR MUSCLES AND BURN CALORIES.  
 GROUP CORE GIVES YOU THREE DIMENSIONAL CARDIO TRAINING TO BUILD A STRONGER CORE AND IMPROVE YOUR POSTURE AND BALANCE.  
 GROUP FIGHT IS GRIPPING HOUR  
 GROUP CORE GIVES YOU THREE DIMENSIONAL CARDIO TRAINING TO BUILD A STRONGER CORE AND IMPROVE YOUR POSTURE AND BALANCE.  
 GROUP CORE GIVES YOU THREE DIMENSIONAL CARDIO TRAINING TO BUILD A STRONGER CORE AND IMPROVE YOUR POSTURE AND BALANCE.

**MOSSA JAN18 New Release!!**

【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  
**3月16日(金)**  
 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。  
 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**



anela HOT COLLAGEN STUDIO 嵐の湯 KISEKI

**☆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

真実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

