

フィットネス◇spa KISEKI & anela 2018年1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			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				※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			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			12:45~13:15 ポールストレッチ 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	12:30~13:30 CENTERGY 60 小池		12:30~13:15 ピラティス AI	12:30~13:15 ステップ初級45 飯田		12:00~13:00 美彩心 岩崎
13:00			13:00~13:45 インナーメイクヨガ AKEMI				13:45~14:30 fight 45 向吉			13:30~14:00 CORE 30 定員15名 高橋		
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					13:30~18:30 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	13:30~14:00 Rip:60 ストレッチ 定員:8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
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			最終受付 17:30	17:45~18:35 キッズダンス 初級クラス								最終受付 17:30
18:00				18:00~18:50 キッズダンス 幼児・児童クラス								
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15名 高橋	※女性限定 19:00~19:30 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	※女性限定 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
19:30												
20:00	20:00~21:00 エアロ中級 60 田中		8日-休講 15日-atsuko 22日-黒崎 29日-atsuko	19:45~20:30 POWER 45 定員20名 高橋		9日-金久保 16日-休館日 23日-金久保 30日-田中	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 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 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
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1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 嶽野					
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	10:45~11:45 ヨガ 週替わり	7日-加藤 14日-中山 21日-加藤 28日-高橋	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 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		12:15~15:00 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	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	12:30~13:15 エアロ初級45 田中			12:45~13:45 POWER 60 定員20名 向吉			13:15~14:00 BLAST 45 定員15名 岩崎		
13:00							14:15~14:45 CORE 30 定員15名 高橋		
13:30	13:30~14:15 骨盤調整ストレッチ AI			14:00~14:45 エアロ初級45 田中					
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 カラーゲン 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				19:00~19:45 fight 45 向吉		19:45~21:00 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用 最終受付 20:00			
19:30	19:15~20:15 POWER 60 定員20名 高橋		19:00~20:00 美彩心 山田						
20:00	20:30~21:00 CORE 30 定員15名 高橋		20:15~21:00 HOTヨガ 加藤	20:00~20:45 ZUMBA 前田	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	21:15~22:00 ステップ初級45 徳島								
21:30									
22:00									
22:30									

☆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

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。

2018年1月 お知らせ



2018年、新しいことにチャレンジ!
 冷えきってしまったカラダを
HOTスタジオで暖めましょう!

HOTスタジオのプログラムは**1回510円**でご参加頂けます。
 また、**プラチナ会員様だと1回150円**でご参加可可能です!!

汗と一緒に体内の毒素も排出し、デトックス効果が期待できます。
 さらに、体温を上げて基礎代謝アップ!

熱いのが苦手な方も、途中で退出して休憩しても大丈夫です!
この機会に是非チャレンジしてみましょ!



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!

1月16日(火)
 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




真岡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2B-4
 ☎0285-80-7411 ☎0285-80-7422
<http://f-s-kiseki.jp>

