

# フィットネス◇spa KISEKI & anela 2018年10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			期間限定 マシンジムにて開催!! 10:30~11:15 運動のお悩み はじめようフィットネス 効果的な使用方法 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 リラクソヨガ 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						12:00~18:30 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 定員15名	
12:30	12:15~13:00 Let's Dance! 鳴井			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	※9月~11月 限定プログラム		13:00~13:45 インナーメイクヨガ 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			12:30~13:15 ピラティス 定員15名			
13:30	13:15~14:00 エアロ初級45 仁平									13:30~14:15			
14:00	14:15~14:45 ポールdeシェイプ 岩崎		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						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	
14:30											14:30~14:50 Rip:60 ストレッチ 定員:8名 高橋		
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 徳島		19:00~20:00 美彩心 定員15名	19:00~20:00 エアロ中級 60 田中	※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 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	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 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									
20:30			20:30~21:15 HOTシェイプ 定員15名 岩崎	21:00~21:45 fight 45 田中									
21:00						20:30~21:30 美彩心 定員15名							
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  
マサラハンダ

# フィットネス◇スパ KISEKI & anela 2018年10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 定員15名			11:00~12:00 美彩心	10:45~11:45 週替りヨガ 週替わり	7日-菅原 14日-加藤 21日-中山 28日-飯田	11:00~12:00 美彩心 インナーメイクヨガ 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 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			12:15~15:00 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	12:30~13:00 はじめよう筋トレ30 田中			12:45~13:45 POWER 60 定員20名 向吉			13:15~13:45 CORE 30 定員15名 高橋		
13:00							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			14:00~14:45 エアロ初級45 田中					
14:00									
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						17:00~17:45 カラーゲン ストレッチ 定員15名
18:00				18:00~18:30 Rip:60 Golf&腰痛予防 定員:8名 向吉		17:30~18:15 インナーメイクヨガ 定員15名			
18:30				18:15~18:45 BLAST 30 定員15名 岩崎					
19:00	19:00~19:45 エアロ初中級45 田中		19:00~20:00 美彩心 定員15名	19:00~19:45 tight 45 向吉		18:45~21:00 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※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			21:15~22:30 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※男女共用 最終受付 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10月 お知らせ

# Halloween Party

みんなと衣装を揃えるもよし!  
 誰よりも目立つ仮装をするもよし!!

## 今年も仮装をしながら レッスンを楽しもう♪♪

仮装期間: 10月25日~10月31日



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】

10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



真箇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