

フィットネス◇スバ° KISEKI & anela 2019年2月タイムスケジュール

	月			火			水			木			金			土			日					
	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT / anela			
10:30	10:20~11:05 ZUMBA 河俣			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! anela			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	10:30~11:15 エアロ 初中級 45 神山(由)			10:20~11:20 ZUMBA 嶽野							
11:00						11:00~11:45 リラックスヨガ atsuki 定員15名			11:00~11:45 HOTストレッチ 定員15名 小池			11:00~11:45 HOTストレッチ 定員15名 小池			11:00~11:45 インナーメイクヨガ atsuki 定員15名			11:00~12:00 週替りヨガ 岩崎 定員15名	10:45~11:45 週替りヨガ 岩崎 定員15名	3日-加藤 10日-金久保 17日-菅原 24日-中山	11:00~11:45 インナーメイクヨガ 片岡 / 遠藤 定員15名			
11:30	11:15~12:00 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					11:30~12:15 ZUMBA 田中			11:30~12:30 パワーヨガ 阿部 定員15名							
12:00						12:00~18:30 HOT美容浴 ※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 リラバデックス 片岡 定員15名			12:00~13:00 リラバデックス 片岡 定員15名			12:00~18:30 HOT美容浴 ※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			12:00~13:00 POWER 60 定員20名 高橋			
12:30	12:15~13:00 Let's Dancel 鳴井			12:45~13:15 ボールストレッチ 高橋					12:30~13:15 ピラティス 飯田 定員15名			12:30~13:15 ピラティス 飯田 定員15名			12:30~13:00 はじめよう筋トレ 田中			12:45~13:45 POWER 60 定員20名 高橋			12:45~13:45 POWER 60 定員20名 高橋			
13:00									12:30~13:30 CENTERGY 60 小池			12:30~13:30 CENTERGY 60 小池			13:15~18:30 HOT美容浴 ※男女共用 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円			13:15~13:45 CORE 30 定員15名 高橋			13:15~13:45 CORE 30 定員15名 高橋			
13:30	13:15~14:00 エアロ初級45 仁平			12:45~13:30 ステップ初級45 篠崎		13:45~14:30 fight 45 向吉			13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋			13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋			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			14:00~14:45 エアロ初級 45 田中			
14:00	14:15~14:45 ボールdeシェイプ 岩崎								14:30~14:50 Rip:60 ストレッチ 定員:8名 高橋			14:30~14:50 Rip:60 ストレッチ 定員:8名 高橋						15:00まで						
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00	19:00~19:45 BLAST 45 定員15名 徳島			19:00~19:30 美尻ヒップメイク 岩崎		19:00~19:55 CENTERGY 45 小池			19:00~19:45 HIIT 高橋			19:00~19:45 美bodyヨガ 金久保 定員15名	19:00~19:45 エアロ 初中級 45 神山(優)			19:00~19:45 エアロ 初中級 45 神山(優)			19:00~19:45 fight 45 向吉			19:00~19:45 fight 45 向吉		
19:30																								
20:00	20:00~20:30 Rip:60 golfe&腰痛予防 定員:8名 向吉			19:00~20:00 リラバデックス atsuki 定員15名		19:00~19:45 HOTヨガ 白井 定員15名			19:00~19:45 インナーメイクヨガ 油井 定員15名			19:00~19:45 インナーメイクヨガ 油井 定員15名			19:15~20:00 HOTヨガ 加藤 定員15名			19:00~19:45 fight 45 向吉			19:00~19:45 fight 45 向吉			
20:30	20:00~21:00 groove 60 徳島			20:15~20:45 CORE 30 高橋		20:10~20:55 POWER 45 向吉			20:00~21:00 ラテンエアロ60 KATSUE			20:00~21:00 HOT美容浴 21:00まで	20:00~21:00 POWER 60 定員20名 高橋			20:00~20:45 groove 45 徳島			20:00~20:45 groove 45 徳島			20:00~20:45 groove 45 徳島		
21:00																								
21:30	21:15~22:15 fight 60 向吉			21:00~21:45 fight 45 田中		21:10~22:10 BLAST 60 岩崎			21:15~22:00 CENTERGY 45 小池			21:15~22:00 HOTピラティス KATSUE 定員15名	21:15~21:45 CORE 30 定員15名 高橋			21:30~22:30 コアシエイブ 神山(優) 定員15名			21:30~22:30 CORE 30 定員15名 高橋			21:30~22:30 CORE 30 定員15名 高橋		
22:00																								
22:30																								

第1・3・5
【片岡】
第2・4
【遠藤】

第1・3・5 →【加藤】
第2・4 →【小林】

- MOSSAプログラム
- エアロプログラム
- ステッププログラム
- ダンスプログラム
- 筋トレプログラム
- ヨガプログラム
※HOTプログラムは有料
- コンディショニングプログラム
※HOTプログラムは有料
- anela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

初めての方でもご参加頂けます。
新しいことにチャレンジ!

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!

変更 先月から変更したプログラム