

# 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 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	10:30~11:15 エアロ 初中級 45 神山(由)		anela ZUMBA 嶽野			10:20~11:20			
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	10:45~11:45 3日-加藤 10日-金久保 17日-菅原 24日-中山		anela 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			11:30~12:15 エアロ初級45 徳島			11:30~12:15 ヨガ 中山						11:30~12:30 ZUMBA 田中			11:30~12:30 リンパデトックス 岩崎				
12:00						12:00~18:30 HOT美容浴 徳島			12:00~18:30 HOT美容浴 徳島						12:00~18:30 HOT美容浴 阿部			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								12:30~13:15 ピラティス 片岡 定員15名										12:15~15:00 HOT美容浴 岩崎			
13:00									12:30~13:30 CENTERGY 60 小池													
13:30	13:15~14:00 エアロ初級45 仁平								13:00~14:15 ステップ初級45 飯田													
14:00	14:15~14:45 ボールdeシェイプ 岩崎								13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋													
14:30																						
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																					
19:30																						
20:00	20:00~20:30 Rip:60 golfe&腰痛予防 定員:8名 向吉																					
20:30																						
21:00																						
21:30																						
22:00																						
22:30																						

第1・3・5 →【加藤】  
第2・4 →【小林】

第1・3・5  
【片岡】  
第2・4  
【遠藤】

- 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