

# フィットネス◇スパ KISEKI & anela 2019年3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 高橋 徹底指導!			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			10:45~11:45 週替りヨガ 3日-金久保 10日-片岡 17日-菅原 24日-中山 31日-加藤			11:00~11:45 インナーメイクヨガ 定員15名
11:00						11:00~11:45 リラクゼーション atsuko 定員15名			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 atsuko 定員15名			11:30~12:30 パワーヨガ 阿部			11:00~12:00 リンパドレナージュ 岩崎			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 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			12:00~13:00 POWER 60 定員20名 高橋			12:00~13:00 POWER 60 定員20名 高橋	
12:00	12:15~13:00 Let's Dancel 鳴井			12:45~13:15 ポールストレッチ 高橋		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			12:30~13:30 ピラティス 飯田			12:30~13:00 リンパドレナージュ 片岡 定員15名			12:45~13:45 POWER 60 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円			12:15~15:00 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	
13:00	13:15~14:00 エアロ初級45 仁平			13:45~14:45 エアロ中級 60 篠崎		12:30~13:30 CENTERGY 60 小池			13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋			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			13:15~13:45 CORE 30 定員15名 高橋	
14:00	14:15~14:45 ボールdeシェイプ 岩崎			14:00~18:30 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		13:45~14:30 fight 45 向吉			14:30~14:50 Rip:60 ストレッチ 定員:8名 高橋			14:00~14:45 エアロ初級 45 田中			14:00~14:45 エアロ初級 45 田中			14:00~14:45 エアロ初級 45 田中			14:00~14:45 BLAST 45 定員15名 岩崎	
15:00																						
16:00																						
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		19:00~19:45 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 fight 45 向吉			19:00~19:45 fight 45 向吉	
19:30																						
20:00	20:00~20:30 Rip:60 Golf&腰痛予防 定員:8名 向吉			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 定員15名 阿部			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	
20:30																						
21:00	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 高橋			21:30~22:30 HOT美容浴 22:30まで			21:30~22:30 fight 45 田中	
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会員限定
- キッズプログラム  
※キッズ会員限定

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