

# フィットネス◇スバ° KISEKI & anela 2019年5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			10:45~11:15 はじめよう筋トレ 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	10:20~11:20 ZUMBA 嶽野			10:45~11:45 anela			anela
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		11:30~12:15 ヨガ 中山			anela	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	5日-休館日 12日-加藤 19日-中山 26日-菅原		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		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 片岡 定員15名	12:30~13:15 ステップ初級45 飯田		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	13:15~14:00 骨盤調整ストレッチ AI		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	11:30~12:30 リンパデトックス 岩崎 定員15名		12:00~13:00 POWER 60 定員20名 高橋		12:00~13:00 POWER 60 定員20名 高橋	12:00~13:00 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 ボールストレッチ 高橋					12:30~13:30 CENTERGY 60 小池		13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋		14:30~14:50 Rip:60 ストレッチ 定員:8名 高橋			12:45~13:45 POWER 60 定員20名 向吉		12:45~13:45 POWER 60 定員20名 向吉		12:45~13:45 POWER 60 定員20名 向吉		12:45~13:45 CORE 30 定員15名 高橋
12:30																						
13:00																						
13:30	13:15~14:00 エアロ初級45 仁平		13:00~13:45 インナーメイクヨガ 片岡 定員15名	13:45~14:45 エアロ中級 60 篠崎																		
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																			
14:30																						
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00	19:00~19:45 POWER 45 定員20名 向吉		19:00~20:00 リンパデトックス atsuki 定員15名	19:00~20:00 エアロ中級 60 田中	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	19:00~19:45 リラクゼーション ストレッチ 定員15名 岩崎	19:00~19:45 エアロ初級45 KATSUE	19:00~19:15 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 HOTヨガ 定員15名 加藤	19:00~19:45 エアロ 初中級 45 神山(優)		19:00~19:45 fight 45 向吉	18:00~18:30 Rip:60 Golf&腰痛予防 定員:8名 向吉	18:45~21:00 HOT美容浴 最終受付 20:00					
19:30																						
20:00	20:00~21:00 Rip:60 BLAST 60 定員15名 徳島		20:00~20:30 Groove Golf&腰痛予防 定員:8名 向吉	20:15~20:45 CORE 30 高橋																		
20:30																						
21:00																						
21:30	21:15~22:15 groove 60 徳島		21:30~22:30 HOT美容浴 定員15名 河村	21:00~21:45 STRONG ZUMBA 45 田中																		
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!

先月から変更したプログラム