

# フィットネス◇スバ° KISEKI & anela 2019年6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		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)		anela	10:20~11:20 ZUMBA 嶽野		anela	10:45~11:45 週替りヨガ 2日-加藤 9日-中山 16日-休館日 23日-金久保 30日-菅原	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	11:30~12:30 リンパデトックス 岩崎		11:00~12:00 週替りヨガ 定員15名	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			11:30~12:15 エアロ初級45 徳島			11:30~12:15 ヨガ 中山			anela	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	12:00~13:00 POWER 60 定員20名 高橋	12:00~13:00 POWER 60 定員20名 高橋
12:00									12:30~13:30 CENTERGY 60 小池			12:30~13:15 ピラティス 片岡 定員15名	12:30~13:00 はじめてよう筋トレ 田中			anela	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 POWER 60 定員20名 向吉
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					12:30~13:30 CENTERGY 60 小池			12:30~13:15 ピラティス 片岡 定員15名	12:30~13:00 はじめてよう筋トレ 田中			anela	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 POWER 60 定員20名 向吉
13:00									13:45~14:30 fight 45 向吉			13:30~18:30 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	13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋			anela	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 エアロ初級 45 田中
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					13:45~14:30 fight 45 向吉			13:30~18:30 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	13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋			anela	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 エアロ初級 45 田中
14:00									14:30~14:50 Rip:60 ストレッチ 定員:8名 高橋			13:30~18:30 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	13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋			anela	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 エアロ初級 45 田中
14:30	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	14:00~18:30 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					14:30~14:50 Rip:60 ストレッチ 定員:8名 高橋			13:30~18:30 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	13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋			anela	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 エアロ初級 45 田中
15:00												13:30~18:30 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	13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋			anela	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 エアロ初級 45 田中
15:30												13:30~18:30 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	13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋			anela	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 エアロ初級 45 田中
16:00												13:30~18:30 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	13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋			anela	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 エアロ初級 45 田中
16:30												13:30~18:30 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	13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋			anela	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 エアロ初級 45 田中
17:00												13:30~18:30 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	13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋			anela	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 エアロ初級 45 田中
17:30												13:30~18:30 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	13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋			anela	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 エアロ初級 45 田中
18:00												13:30~18:30 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	13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋			anela	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 エアロ初級 45 田中
18:30												13:30~18:30 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	13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋			anela	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 エアロ初級 45 田中
19:00	19:00~20:00 BLAST 60 定員15名 徳島		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	19:10~20:10 パワーヨガ 60 YUI					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 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉
19:30												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 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉
20:00	20:00~20:30 Rip:60 Golf&腰痛予防 定員:8名 向吉		20:00~20:30 atsuki 定員15名	20:15~20:45 CORE 30 高橋		20:15~21:15 リンパデトックス 岩崎 定員15名	20:25~21:10 POWER 45 向吉					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 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉
20:30	20:15~21:00 groove 45 徳島		20:30~21:15 HOTヨガ 定員15名 河村	21:00~21:45 fight 45 田中		20:15~21:15 リンパデトックス 岩崎 定員15名	20:25~21:10 POWER 45 向吉					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 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉
21:00												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 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉
21:30	21:15~22:15 fight 60 向吉		21:30~22:30 HOT美容浴 定員15名 岩崎	21:30~22:30 fight 45 田中		21:30~22:30 HOT美容浴 定員15名 岩崎	21:25~22:10 BLAST 45 岩崎					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 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉
22:00												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 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉
22:30												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 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉	19:00~19:45 fight 45 向吉

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