

# フィットネス◇スパ KISEKI & anela 2020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<br>ZUMBA<br>河俣             |         |  | 10:45~11:15<br>はじめよう筋トレ<br>高橋  |         | anela<br>11:00~11:45<br>リラックスヨガ<br>atsuko<br>定員15名   | 10:30~11:15<br>ステップ<br>初中級 45<br>仁平  |         |   | 10:30~11:15<br>エアロ中級45<br>松岡 |   | 10:30~11:15<br>HOTストレッチ<br>定員15名 高橋 | 10:30~11:15<br>エアロ<br>初中級 45<br>神山(由)               |   | anela<br>11:00~11:45<br>インナーメイクヨガ<br>atsuko<br>定員15名   | 10:20~11:20<br>ZUMBA<br>嶽野                          |   | anela<br>11:00~12:00<br>リンパドレックス<br>岩崎<br>定員15名  | 10:45~11:45<br>週替りヨガ<br>週替わり                        |  | anela<br>11:00~11:45<br>インナーメイクヨガ<br>片岡 / 遠藤<br>定員15名  |   |                                  |
| 11:00 | 11:15~12:00<br>ヨガ<br>金久保               |         | 11:30~12:15<br>HOTヨガ<br>定員15名 阿部   | 11:30~12:30<br>らくらく<br>関節体操<br>黒崎  |         | 12:00~18:30<br>HOT美容浴<br>※男女共用<br>【会員価格】<br>60分 1,500円<br>(税抜)<br>【一般価格】<br>60分 2,000円<br>(税抜) | 11:30~12:15<br>エアロ初級45<br>徳島   |         | anela<br>12:00~13:00<br>ヨガ<br>中山        |                              | 11:30~12:15<br>ヨガ<br>飯田                 |                                     | anela<br>12:00~13:00<br>リンパドレックス<br>片岡<br>定員15名     | 11:30~12:30<br>salsation<br>サルセッション<br>コンチ          | 12:00~18:30<br>HOT美容浴<br>※男女共用<br>【会員価格】<br>60分 1,500円<br>(税抜)<br>【一般価格】<br>60分 2,000円<br>(税抜) | 11:30~12:30<br>パワーヨガ<br>阿部                          |   | 12:15~15:00<br>HOT美容浴<br>※男女共用<br>【会員価格】<br>60分 1,500円<br>(税抜)<br>【一般価格】<br>60分 2,000円<br>(税抜) | 12:00~13:00<br>POWER<br>60<br>定員20名 高橋              | 12:00~13:00<br>週替り<br>1日-加藤<br>8日-河村<br>15日-白井<br>22日-菅原<br>29日-菅原 | 12:00~16:30<br>HOT美容浴<br>※男女共用<br>【会員価格】<br>60分 1,500円<br>(税抜)<br>【一般価格】<br>60分 2,000円<br>(税抜) |   |                                  |
| 12:00 | 12:15~13:00<br>Let's Dancel<br>鳴井      |         | 12:45~13:15<br>ボールストレッチ<br>高橋  | 12:45~13:30<br>ステップ初級45<br>篠崎  |         | 12:30~13:30<br>CENTERGY<br>60<br>小池  | 12:30~13:15<br>ピラティス<br>A<br>定員15名   |         | 12:30~13:15<br>ステップ初級45<br>飯田           |                              | 12:30~13:15<br>ステップ初級45<br>飯田           |                                     | 12:45~13:30<br>骨盤調整ストレッチ<br>AI                      | 12:45~13:45<br>POWER<br>60<br>定員20名 向吉              | 12:45~13:45<br>POWER<br>60<br>定員20名 向吉   | 12:45~13:45<br>POWER<br>60<br>定員20名 向吉              | 12:45~13:45<br>POWER<br>60<br>定員20名 向吉              | 12:45~13:45<br>POWER<br>60<br>定員20名 向吉   | 12:45~13:45<br>POWER<br>60<br>定員20名 向吉              | 12:45~13:45<br>POWER<br>60<br>定員20名 向吉                             | 12:45~13:45<br>POWER<br>60<br>定員20名 向吉   | 12:45~13:45<br>POWER<br>60<br>定員20名 向吉              |                                  |
| 13:00 | 13:15~14:00<br>エアロ初級45<br>仁平           |         | 13:45~14:45<br>エアロ中級<br>60<br>篠崎   | 13:45~14:45<br>エアロ中級<br>60<br>篠崎   |         | 13:45~14:30<br>fight<br>45<br>向吉   | 13:30~18:30<br>HOT美容浴<br>※男女共用<br>【会員価格】<br>60分 1,500円<br>(税抜)<br>【一般価格】<br>60分 2,000円<br>(税抜) |         | 13:30~14:15<br>エアロ初級45<br>高橋            |                              | 13:30~14:15<br>エアロ初級45<br>高橋            |                                     | 13:45~14:30<br>リラクソヨガ<br>黒崎                         | 13:45~14:30<br>リラクソヨガ<br>黒崎                         | 13:45~14:30<br>リラクソヨガ<br>黒崎  | 13:45~14:30<br>リラクソヨガ<br>黒崎                         | 13:45~14:30<br>リラクソヨガ<br>黒崎                         | 13:45~14:30<br>リラクソヨガ<br>黒崎  | 13:45~14:30<br>リラクソヨガ<br>黒崎                         | 13:45~14:30<br>リラクソヨガ<br>黒崎  | 13:45~14:30<br>リラクソヨガ<br>黒崎  | 13:45~14:30<br>リラクソヨガ<br>黒崎                         |                                  |
| 14:00 | 14:15~14:45<br>美尻ヒップメイク<br>岩崎          |         | 14:00~18:30<br>HOT美容浴<br>※男女共用<br>【会員価格】<br>60分 1,500円<br>(税抜)<br>【一般価格】<br>60分 2,000円<br>(税抜) | 14:00~18:30<br>HOT美容浴<br>※男女共用<br>【会員価格】<br>60分 1,500円<br>(税抜)<br>【一般価格】<br>60分 2,000円<br>(税抜) |         | 14:00~14:45<br>BLAST<br>45<br>岩崎   | 14:30~14:50<br>Rip:60 ストレッチ<br>定員:8名 高橋  |         | 14:30~14:50<br>Rip:60 ストレッチ<br>定員:8名 高橋 |                              | 14:30~14:50<br>Rip:60 ストレッチ<br>定員:8名 高橋 |                                     | 14:00~14:45<br>エアロ初級 45<br>田中                       | 14:00~14:45<br>エアロ初級 45<br>田中                       | 14:00~14:45<br>エアロ初級 45<br>田中  | 14:00~14:45<br>エアロ初級 45<br>田中                       | 14:00~14:45<br>エアロ初級 45<br>田中                       | 14:00~14:45<br>エアロ初級 45<br>田中  | 14:00~14:45<br>エアロ初級 45<br>田中                       | 14:00~14:45<br>エアロ初級 45<br>田中                                      | 14:00~14:45<br>エアロ初級 45<br>田中  | 14:00~14:45<br>エアロ初級 45<br>田中                       |                                  |
| 15:00 |  |         | 15:30~16:15<br>HOTヨガ<br>定員15名 白井   | 15:30~16:15<br>HOTヨガ<br>定員15名 白井   |         | 15:30~16:15<br>HOTヨガ<br>定員15名 白井   |  |         |   |                              |   |                                     |   |   |  |   |   |  |   |  |  |   |                                  |
| 16:00 |  |         | 16:30~17:00<br>キッズダンス<br>幼児クラス   | 16:30~17:00<br>キッズダンス<br>幼児クラス   |         | 16:30~17:00<br>キッズダンス<br>幼児クラス   |  |         |   |                              |   |                                     |   |   |  |   |   |  |   |  |  |   |                                  |
| 17:00 |  |         | 17:00~17:45<br>リラクゼーション<br>ストレッチ<br>定員15名 岩崎   | 17:00~17:45<br>リラクゼーション<br>ストレッチ<br>定員15名 岩崎   |         | 17:00~17:45<br>リラクゼーション<br>ストレッチ<br>定員15名 岩崎   |  |         |   |                              |   |                                     |   |   |  |   |   |  |   |  |  |   |                                  |
| 17:30 |  |         | 17:45~18:35<br>キッズダンス<br>初級クラス   | 17:45~18:35<br>キッズダンス<br>初級クラス   |         | 17:45~18:35<br>キッズダンス<br>初級クラス   |  |         |   |                              |   |                                     |   |   |  |   |   |  |   |  |  |   |                                  |
| 18:00 |  |         | 18:00~18:50<br>キッズダンス<br>児童クラス   | 18:00~18:50<br>キッズダンス<br>児童クラス   |         | 18:00~18:50<br>キッズダンス<br>児童クラス   |  |         |   |                              |   |                                     |   |   |  |   |   |  |   |  |  |   |                                  |
| 18:30 |  |         | 18:15~18:45<br>Rip:60<br>Golf&腰痛予防<br>定員:8名 向吉   | 18:15~18:45<br>Rip:60<br>Golf&腰痛予防<br>定員:8名 向吉   |         | 18:15~18:45<br>Rip:60<br>Golf&腰痛予防<br>定員:8名 向吉   |  |         |   |                              |   |                                     |   |   |  |   |   |  |   |  |  |   |                                  |
| 19:00 | 19:00~20:00<br>BLAST<br>60<br>定員15名 徳島 |         | 19:00~19:30<br>美尻ヒップメイク<br>岩崎  | 19:00~19:30<br>美尻ヒップメイク<br>岩崎  |         | 19:00~19:45<br>HOTヨガ<br>定員15名 白井   | 19:00~19:45<br>エアロ初級45<br>KATSUE   |         | 19:00~19:45<br>エアロ初級45<br>KATSUE        |                              | 19:00~19:45<br>エアロ初級45<br>KATSUE        |                                     | 19:00~19:45<br>エアロ<br>初中級 45<br>神山(優)               | 19:00~19:45<br>エアロ<br>初中級 45<br>神山(優)               | 19:00~19:45<br>エアロ<br>初中級 45<br>神山(優)  | 19:00~19:45<br>エアロ<br>初中級 45<br>神山(優)               | 19:00~19:45<br>エアロ<br>初中級 45<br>神山(優)               | 19:00~19:45<br>エアロ<br>初中級 45<br>神山(優)  | 19:00~19:45<br>エアロ<br>初中級 45<br>神山(優)               | 19:00~19:45<br>エアロ<br>初中級 45<br>神山(優)                              | 19:00~19:45<br>エアロ<br>初中級 45<br>神山(優)  | 19:00~19:45<br>エアロ<br>初中級 45<br>神山(優)               |                                  |
| 19:30 |  |         | 19:15~20:00<br>ポディー<br>トリートメント<br>atsuko<br>定員15名  | 19:15~20:00<br>ポディー<br>トリートメント<br>atsuko<br>定員15名  |         | 19:15~20:10<br>パワーヨガ<br>60<br>阿部   | 19:10~20:10<br>パワーヨガ<br>60<br>阿部   |         | 19:10~20:10<br>パワーヨガ<br>60<br>阿部        |                              | 19:10~20:10<br>パワーヨガ<br>60<br>阿部        |                                     | 19:10~20:10<br>美bodyヨガ<br>金久保<br>定員15名              | 19:10~20:10<br>美bodyヨガ<br>金久保<br>定員15名              | 19:10~20:10<br>美bodyヨガ<br>金久保<br>定員15名   | 19:10~20:10<br>美bodyヨガ<br>金久保<br>定員15名              | 19:10~20:10<br>美bodyヨガ<br>金久保<br>定員15名              | 19:10~20:10<br>美bodyヨガ<br>金久保<br>定員15名   | 19:10~20:10<br>美bodyヨガ<br>金久保<br>定員15名              | 19:10~20:10<br>美bodyヨガ<br>金久保<br>定員15名                             | 19:10~20:10<br>美bodyヨガ<br>金久保<br>定員15名   | 19:10~20:10<br>美bodyヨガ<br>金久保<br>定員15名              |                                  |
| 20:00 |  |         | 20:00~20:45<br>CORE<br>30<br>高橋  | 20:00~20:45<br>CORE<br>30<br>高橋  |         | 20:00~21:00<br>ラテンエアロ60<br>KATSUE  | 20:00~21:00<br>ラテンエアロ60<br>KATSUE  |         | 20:00~21:00<br>ラテンエアロ60<br>KATSUE       |                              | 20:00~21:00<br>ラテンエアロ60<br>KATSUE       |                                     | 20:00~21:00<br>HOT美容浴<br>21:00まで<br>KATSUE<br>定員15名 | 20:00~21:00<br>HOT美容浴<br>21:00まで<br>KATSUE<br>定員15名 | 20:00~21:00<br>HOT美容浴<br>21:00まで<br>KATSUE<br>定員15名  | 20:00~21:00<br>HOT美容浴<br>21:00まで<br>KATSUE<br>定員15名 | 20:00~21:00<br>HOT美容浴<br>21:00まで<br>KATSUE<br>定員15名 | 20:00~21:00<br>HOT美容浴<br>21:00まで<br>KATSUE<br>定員15名  | 20:00~21:00<br>HOT美容浴<br>21:00まで<br>KATSUE<br>定員15名 | 20:00~21:00<br>HOT美容浴<br>21:00まで<br>KATSUE<br>定員15名                | 20:00~21:00<br>HOT美容浴<br>21:00まで<br>KATSUE<br>定員15名  | 20:00~21:00<br>HOT美容浴<br>21:00まで<br>KATSUE<br>定員15名 |                                  |
| 20:30 |  |         | 20:15~20:45<br>CORE<br>30<br>高橋  | 20:15~20:45<br>CORE<br>30<br>高橋  |         | 20:15~21:15<br>リンパドレックス<br>岩崎<br>定員15名   | 20:15~21:15<br>リンパドレックス<br>岩崎<br>定員15名   |         | 20:15~21:15<br>リンパドレックス<br>岩崎<br>定員15名  |                              | 20:15~21:15<br>リンパドレックス<br>岩崎<br>定員15名  |                                     | 20:15~22:00<br>HOTピラティス<br>KATSUE<br>定員15名          | 20:15~22:00<br>HOTピラティス<br>KATSUE<br>定員15名          | 20:15~22:00<br>HOTピラティス<br>KATSUE<br>定員15名   | 20:15~22:00<br>HOTピラティス<br>KATSUE<br>定員15名          | 20:15~22:00<br>HOTピラティス<br>KATSUE<br>定員15名          | 20:15~22:00<br>HOTピラティス<br>KATSUE<br>定員15名   | 20:15~22:00<br>HOTピラティス<br>KATSUE<br>定員15名          | 20:15~22:00<br>HOTピラティス<br>KATSUE<br>定員15名                         | 20:15~22:00<br>HOTピラティス<br>KATSUE<br>定員15名   | 20:15~22:00<br>HOTピラティス<br>KATSUE<br>定員15名          |                                  |
| 21:00 |  |         | 21:00~21:45<br>fight<br>45<br>田中   | 21:00~21:45<br>fight<br>45<br>田中   |         | 21:00~21:45<br>fight<br>45<br>田中   | 21:00~21:45<br>fight<br>45<br>田中   |         | 21:00~21:45<br>fight<br>45<br>田中        |                              | 21:00~21:45<br>fight<br>45<br>田中        |                                     | 21:00~21:45<br>fight<br>45<br>田中                    | 21:00~21:45<br>fight<br>45<br>田中                    | 21:00~21:45<br>fight<br>45<br>田中   | 21:00~21:45<br>fight<br>45<br>田中                    | 21:00~21:45<br>fight<br>45<br>田中                    | 21:00~21:45<br>fight<br>45<br>田中   | 21:00~21:45<br>fight<br>45<br>田中                    | 21:00~21:45<br>fight<br>45<br>田中                                   | 21:00~21:45<br>fight<br>45<br>田中   | 21:00~21:45<br>fight<br>45<br>田中                    | 21:00~21:45<br>fight<br>45<br>田中 |
| 21:30 |  |         | 21:15~22:15<br>fight<br>60<br>向吉   | 21:15~22:15<br>fight<br>60<br>向吉   |         | 21:15~22:10<br>fight<br>45<br>田中   | 21:15~22:10<br>fight<br>45<br>田中   |         | 21:15~22:10<br>fight<br>45<br>田中        |                              | 21:15~22:10<br>fight<br>45<br>田中        |                                     | 21:15~22:00<br>fight<br>45<br>田中                    | 21:15~22:00<br>fight<br>45<br>田中                    | 21:15~22:00<br>fight<br>45<br>田中   | 21:15~22:00<br>fight<br>45<br>田中                    | 21:15~22:00<br>fight<br>45<br>田中                    | 21:15~22:00<br>fight<br>45<br>田中   | 21:15~22:00<br>fight<br>45<br>田中                    | 21:15~22:00<br>fight<br>45<br>田中                                   | 21:15~22:00<br>fight<br>45<br>田中   | 21:15~22:00<br>fight<br>45<br>田中                    | 21:15~22:00<br>fight<br>45<br>田中 |
| 22:00 |  |         | 22:00~22:30<br>fight<br>60<br>向吉   | 22:00~22:30<br>fight<br>60<br>向吉   |         | 22:00~22:30<br>fight<br>60<br>向吉   | 22:00~22:30<br>fight<br>60<br>向吉   |         | 22:00~22:30<br>fight<br>60<br>向吉        |                              | 22:00~22:30<br>fight<br>60<br>向吉        |                                     | 22:00~22:30<br>fight<br>60<br>向吉                    | 22:00~22:30<br>fight<br>60<br>向吉                    | 22:00~22:30<br>fight<br>60<br>向吉   | 22:00~22:30<br>fight<br>60<br>向吉                    | 22:00~22:30<br>fight<br>60<br>向吉                    | 22:00~22:30<br>fight<br>60<br>向吉   | 22:00~22:30<br>fight<br>60<br>向吉                    | 22:00~22:30<br>fight<br>60<br>向吉                                   | 22:00~22:30<br>fight<br>60<br>向吉   | 22:00~22:30<br>fight<br>60<br>向吉                    | 22:00~22:30<br>fight<br>60<br>向吉 |
| 22:30 |  |         | 22:30まで  | 22:30まで  |         | 22:30まで  | 22:30まで  |         | 22:30まで                                 |                              | 22:30まで                                 |                                     | 22:30まで   | 22:30まで   | 22:30まで  | 22:30まで   | 22:30まで   | 22:30まで  | 22:30まで   | 22:30まで  | 22:30まで  | 22:30まで   |                                  |

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
- anelaプログラム
- 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!

3月の定休日は16日(月)

最終受付 15:30  
16:30まで

マシンジム利用  
10:00~19:00まで  
嵐の湯 20:00まで  
最終受付 19:00

マシンジム利用  
10:00~21:00まで  
嵐の湯 22:00まで  
最終受付 21:00

マシンジム利用  
10:00~23:00まで

マシンジム利用  
10:00~23:00まで

マシンジム利用  
10:00~23:00まで