

# フィットネス◇spa KISEKI & anela 2018年12月タイムスケジュール

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			
	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ	
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! 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	
11:00						11:00~11:45 リラクソヨガ atsuko 定員15名			11:00~11:45 HOTストレッチ 定員15名 小池				
11:30	11:15~12:00 はじめようヨガ 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			11:30~12:15 エアロ初級45 徳島			11:30~12:15 ヨガ 中山			
12:00						12:00~18:30 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※ 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 リンパデトックス 片岡 定員15名	
12:30	12:15~13:00 Let's Dance! 鳴井			12:45~13:15 ポールストレッチ 高橋			12:30~13:30 CENTERGY 60 小池			12:30~13:15 ピラティス AI 定員15名			
13:00			13:00~13:45 インナーメイクヨガ 片岡 定員15名	12:45~13:30 ステップ初級45 篠崎			13:45~14:30 fight 45 向吉			12:30~13:15 ステップ初級45 飯田			
13:30	13:15~14:00 エアロ初級45 仁平									13:30~14:15 POWER 45 定員20名 高橋			
14:00	14:15~14:45 ポールdeシェイプ 岩崎		14:00~18:30 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※ 男女共用 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円	13:45~14:45 エアロ中級 60 篠崎						14:30~14:50 Rip:60 ストレッチ 定員:8名 高橋			
14:30													
15:00													
15:30													
16:00													
16:30													
17:00				16:45~17:35 キッズダンス 幼児クラス									
17:30			最終受付 17:30										
18:00				17:45~18:35 キッズダンス 初級クラス									
18:30													
19:00	19:00~19:45 BLAST 45 定員15名 徳島		19:00~20:00 リンパデトックス atsuko 定員15名	19:00~20:00 エアロ中級 60 田中	※女性限定 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	19:10~19:55 CENTERGY 45 小池			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 美肌ヨガ 金久保 定員15名
19:30													
20:00	20:00~21:00 groove 60 徳島	20:00~20:30 Rip:60 Golf&腰痛予防 定員:8名 向吉		20:15~20:45 CORE 30 定員15名 高橋			20:10~20:55 POWER 45 定員20名 向吉			20:15~21:00 HOTヨガ 定員15名 阿部	20:00~21:00 ラテンエアロ60 KATSUE		20:00~21:00 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※ 男女共用
20:30			20:30~21:15 HOTシェイプ 定員15名 岩崎	21:00~21:45 fight 45 田中									
21:00						20:30~21:30 リンパデトックス 岩崎 定員15名							
21:30	21:15~22:15 fight 60 向吉						21:10~22:10 BLAST 60 定員15名 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
22:00													
22:30													

各週ごとに「プログラム」・「担当」が変更している所がございます。  
お間違えのないようにお気をつけ下さいませ。

12月3日まで  
ZUMBA60  
12月10日から  
GROUP GROOVE60

初めての方でも  
安心してご参加  
いただけます!

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!

HOT岩盤スタジオは別途  
利用料が必要となります。  
詳しくはスタッフまでお尋  
ね下さい。

- エアロ系プログラム
- ステップ系プログラム
- ヨガ系プログラム
- コンディショニング系プログラム
- ダンス系プログラム
- 筋トレ系プログラム
- MOSSAプログラム
- 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

営業時間案内  
月曜日～金曜日  
☆マシンジムエリア☆  
10:00～23:00  
◆嵐の湯◆  
10:00～22:00【最終受付 21:00まで】  
土曜日  
☆マシンジムエリア☆  
10:00～21:00  
◆嵐の湯◆  
10:00～22:00【最終受付 21:00まで】  
日曜日・祝日  
☆マシンジムエリア☆  
10:00～19:00  
◆嵐の湯◆  
10:00～20:00【最終受付 19:00まで】

# フィットネス◇スパ KISEKI & anela 2018年12月タイムスケジュール

	金曜日			土曜日			日曜日		
	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ	メインスタジオ	多目的スタジオ	HOT岩盤スタジオ
10:30				10:20~11:20 ZUMBA 獄野			10:45~11:45 週替りヨガ 週替わり		
11:00	10:30~11:15 エアロ初中級45 神山		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 リンパデトックス 岩崎 定員15名	2日-菅原 9日-周年祭 16日-休館日 23日-高橋 30日-特別休館日	11:00~12:00 リンパデトックス インナーメイクヨガ 片岡 / 遠藤 定員15名	
11:30	11:30~12:15 ZUMBA 田中		12:00~18:30 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※ 男女共用 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円	12:45~13:45 POWER 60 定員20名 向吉		12:15~15:00 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※ 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	12:15~16:30 HOT岩盤 カラーゲン浴 ※ 男女共用 【会員価格】 60分 1,620円 【一般価格】 60分 2,160円	
12:00	12:30~13:00 はじめよう筋トレ30 田中			14:00~14:45 エアロ初級45 田中		12:45~13:45 POWER 60 定員20名 向吉	13:15~13:45 CORE 30 定員15名 高橋		
12:30						14:00~14:45 エアロ初級45 田中	14:00~14:45 BLAST 45 定員15名 岩崎		
13:00	13:15~14:00 骨盤調整ストレッチ AI						2日-週替わりレッスン 9日-周年祭プログラム 14日からGROUP BLAST 担当:岩崎		
13:30									
14:00									
14:30									
15:00									
15:30									
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
19:00	19:00~19:45 エアロ初中級45 田中		19:00~20:00 リンパデトックス 片岡 定員15名	18:00~18:30 Rip:60 Golff&腰痛予防 定員:8名 向吉		17:30~18:15 インナーメイクヨガ 加藤 / 小林 定員15名		17:00~17:45 リラクゼーション ストレッチ 定員15名 岩崎	
19:30									
20:00	20:00~21:00 POWER 60 定員20名 高橋		20:15~21:00 HOTヨガ 定員15名 加藤						
20:30									
21:00	21:15~21:45 CORE 30 定員15名 高橋								
21:30									
22:00									
22:30									

12月1日 / 8日まで  
FAT BURN EXTREME30 【田中】  
12月15日から  
GROUP BLAST30 【岩崎】

第1・3・5 →【加藤】  
第2・4 →【小林】

12月1日 / 8日まで  
ZUMBA45  
12月15日から  
GROUP GROOVE45

anela会員様へ  
anelaプログラムの参加方法は  
「完全予約制」になります。  
電話予約 / フロント予約の  
いずれかでご予約となります。

☆HOT岩盤美容浴☆ ※男女共用  
【会員価格】60分浴 1,620円 【一般価格】60分浴 2,160円  
※ KISEKI会員様 & anela会員様

## 2018年12月 お知らせ

MOSSA New Program!!  
GROUP groove

12月9日(日)  
周年祭イベントにて  
初披露!!

☆プログラム開始日☆  
12月10日(月)より 20:00~21:00(60分)  
12月15日(土)より 20:00~20:45(45分)  
※1日(土) / 3日(月) / 8日(土)はZUMBAのクラスとなります。

フィットネス・スパKISEKIの新たなダンスプログラム!!  
みんなで楽しくLET'S MOVE!!



自分にピッタリなプログラムがきっと見つかる!

【facebook QRコード】

イベント  
キャンペーン  
お得な情報  
更新中!!  
QRコードでcheck!

【休館日のお知らせ】

【休館日】  
12月16日(日)  
【年末年始特別休館日】  
12月30日(日)~1月3日(木)

運動 × 嵐の湯 × HOT岩盤スタジオ

anela 嵐の湯 KISEKI

真実の健康をサポートする  
フィットネス◇スパ  
KISEKI

営業時間 10:00-23:00  
嵐の湯 10:00-23:00 (最終受付21:30)  
休館日 毎月16日 (嵐の湯は不定休)  
駐車場 100台収容

〒321-4337 真岡市上高岡木1丁目28-4  
0285-80-7411 0285-80-7422  
http://f-s-kiseki.jp