Fitness & Spa ASUWELL+24

プログラムスケジュール

2018 11月

Monday 月

スタジオ	アリーナ	プール	暗闇サイクルスタジオ
BeautyLifeヨガ 10:30～11:15 荒木 悠希	ステップ１ 10:30～11:15 岩沼 比呂子	アクア４５ 10:45～11:30 杉山 佳奈子	cycle S ～シェイプ～ 11:30～12:15 後藤 かおり
ファーストエアロ 11:30～12:00 荒木 悠希	パワーヨガ 11:30～12:15 芳賀 智子	腰痛体操 11:45～12:15 杉山 佳奈子	
予 筋膜リリース４５ 12:30～13:15 増子 隼人			
ZUMBA 13:30～14:15 ERI	太極舞 13:15～14:15 野田 優子	フィンスイム 14:00～14:30 荒木 悠希	cycle T ～ターゲット～ 13:45～14:30 杉山 佳奈子
シェイプインパクト 14:30～15:00 田中 孝亮	背骨コンディショニング 14:30～15:15 三上 奈美枝	アクア４５ 14:45～15:30 荒木 悠希	
Free Time スタジオ開放時間 16:00～18:00	予 卓球 15:30～16:30		
女性専用ホットスタジオ 予 リンパデトックスヨガ 19:30～20:15 MICHIYO	期間限定 ラテンダンス 19:30～20:15 若瀬 七海		cycle B ～バーニング～ 19:30～20:15 田中 孝亮
暗間スタジオ ハイパーボディ ～超～ 20:30～21:15 浅野 拓実	ZUMBA 20:30～21:15 酒井 留加		
予 ストライクインパクト ～k･JPOP～ 21:30～22:15 浅野 拓実	バスケットボール 21:45～22:45		

Tuesday 火

スタジオ	アリーナ	プール	暗闇サイクルスタジオ
DISCO WORLD 10:30～11:15 若瀬 七海	ボディコンディショニング 10:30～11:30 高崎 玲子	腰痛体操 10:45～11:15 荒木 悠希	cycle T ～ターゲット～ 11:45～12:30 杉山 佳奈子
骨盤底筋フィットネス 11:45～12:30 若瀬 七海	シェイプアップエアロ 11:45～12:30 高崎 玲子	アクア３０ 11:30～12:00 増子 隼人	
BeautyLifeヨガ 12:45～13:30 杉山 佳奈子	ダンスStyleエアロ 12:45～13:45 遠藤 昌彦		cycle S ～シェイプ～ 14:00～14:45 荒木 悠希
コアリセット１０ 13:50～14:00			
ベリーダンス 14:10～15:10 辻 陽子	ZUMBA 14:15～15:00 久武 祐子		
	背骨コンディショニング 15:15～16:15 新井 由香理		
	2部制 予 バドミントン 16:30～17:30		
女性専用ホットスタジオ 予 パワーヨガ 19:30～20:15 青木 佐栄	トータルボディシェイプ 19:45～20:30 MIZUHO		cycle B ～バーニング～ 19:30～20:15 田中 孝亮
暗間スタジオ ハイパーヒート ～超～ 20:45～21:30 森田 直樹	トータルボディダイエット 20:45～21:30 MIZUHO		
	ミニサッカー 21:45～22:45		

Wednesday 水

スタジオ	アリーナ	プール	暗闇サイクルスタジオ
はじめてビート３０ 10:30～11:00 荒木 悠希	ヨガ ベーシック 10:30～11:30 野村 かおり	アクアグローブ 10:30～11:15 稲葉 孝宏	cycle S ～シェイプ～ 10:30～11:15 後藤 かおり
ファーストシェイプ 11:15～11:45 辻本 未麻		水中ウォーキング 11:30～12:00 荒木 悠希	
骨盤コンディショニングヨガ 12:00～13:00 清瀬 由佳	ZUMBA 12:15～13:00 富永 美香		
フラダンス 13:15～14:00 ゆかこ	ピラティス ～BODY MAKE～ 13:15～14:00 富永 美香		
ハイパーヒート 14:15～15:00 荒木 悠希	ヨガ 14:15～15:15 梶原 理佳子	アクア４５ 14:15～15:00 杉山 佳奈子	cycle B ～バーニング～ 14:15～15:00 田中 孝亮
ハイパーボディ 15:30～16:15 辻本 未麻	やさしいラテンエアロ ～脂肪ファイヤー～ 15:30～16:15 梶原 理佳子		
Free Time スタジオ開放時間 16:30～18:00	予 卓球 16:30～17:30		
女性専用ホットスタジオ 予 BeautyLifeヨガ 19:30～20:15 厚芝 真希	ハイパーエキサイト 19:30～20:15 浅野 拓実		cycle T ～ターゲット～ 20:30～21:15 森田 直樹
予 ウォームパワーヨガ ～溜めない身体～ 20:30～21:15 岡島 理恵	ＡＦＡＡ キックボクシング エクササイズ 20:30～21:30 ＩＺＵＭＩ		
暗間スタジオ cycle S ～シェイプ～ 21:45～22:30 浅野 拓実	ハイパークラッシュ ～超～ 21:45～22:30 浅野 拓実	バレーボール 21:45～22:45	

Friday 金

スタジオ	アリーナ	プール	暗闇サイクルスタジオ
女性専用ホットスタジオ 予 BeautyLifeヨガ 10:30～11:15 荒木 悠希	スタイルアップエアロ 10:30～11:15 湯山 佳代	アクア４５ 10:30～11:15 森田 直樹	cycle S ～シェイプ～ 10:30～11:15 辻本 未麻
予 おなかシェイプ 11:35～11:45	燃えるエアロ ～コアトレVer～ 11:30～12:15 寺平 愛	水中ウォーキング 11:30～12:00 杉山 佳奈子	
パワーヨガ 12:00～12:45 辻本 未麻	ハイパービート 12:30～13:15 杉山 佳奈子	フィンスイム 12:15～12:45 荒木 悠希	
太極拳 13:30～14:30 橋本 早苗	ベルビックストレッチ ～骨盤調整～ 13:45～14:30 川島 治美		cycle T ～ターゲット～ 13:45～14:30 杉山 佳奈子
リラックスヨガ 14:45～15:45 阿部 利香	ボディスレンダー 14:45～15:30 川島 治美		
2部制 予 バドミントン 16:00～17:00			
女性専用ホットスタジオ 予 美脚美尻ヨガ 19:30～20:15 橋本 あゆみ	協栄シェイプボクシング 19:30～20:15 高田 まゆみ		cycle S ～シェイプ～ 19:30～20:15 後藤 かおり
予 リラックスヨガ 20:30～21:15 CHIE	リトモス 20:30～21:15 村山 綾乃		cycle T ～ターゲット～ 20:30～21:15 森田 直樹
ファンクショナルコア 21:30～22:15 MIZUHO	バスケットボール 21:45～22:45		

Saturday 土

スタジオ	アリーナ	プール	暗闇サイクルスタジオ
ファーストシェイプ 10:30～11:00 辻本 未麻	パワーヨガ 10:30～11:30 辻 陽子	水中ウォーキング 10:45～11:15 宮崎 詩織	cycle S ～シェイプ～ 14:45～15:30 後藤 かおり
女性専用ホットスタジオ 予 リンパデトックスヨガ 11:45～12:30 辻 陽子	ミドルエアロ 11:45～12:30 高木 由美	ヌードルシェイプ 12:00～12:30 森田 直樹	
予 アクティブヨガ 12:45～13:30 MICHIYO	ハイパービート 12:45～13:30 森田 直樹	アクア４５ 12:45～13:30 田中 孝亮	
予 筋膜リリース３０ 14:00～14:30 増子 隼人	AFAAキックボクシング エクササイズ 13:45～14:30 ＩＺＵＭＩ		
暗間スタジオ シェイプインパクト ～超～ 14:45～15:30 森田 直樹			
予 ハイパークラッシュ ～超～ 15:45～16:30 田中 孝亮	リトモス 15:45～16:30 石井 俊太郎		
予 ストライクインパクト ～K･JPOP～ 16:45～17:30 田中 孝亮			
	バスケットボール 17:45～18:45		
	ミニサッカー 19:00～20:00		

Sunday 日

スタジオ	アリーナ	プール	暗闇サイクルスタジオ
女性専用ホットスタジオ 予 アクティブヨガ 10:45～11:45 村尾 みのり	1部制 予 バドミントン 10:30～11:30		
予 BeautyLifeヨガ 12:00～12:45 厚芝 真希	ハイパービート 12:15～13:00 辻本 未麻		
	ハイパーコア 13:15～13:45 森田 直樹		
ヨガニードラ 14:00～14:45 鎌田 まゆみ	ハイパーボディ 14:00～14:45 増子 隼人		cycle T ～ターゲット～ 14:00～14:45 森田 直樹
予 筋膜リリース４５ 15:00～15:45 増子 隼人	ZUMBA 15:00～15:45 梶井 紘子	アクア４５ 15:00～15:45 浅野 拓実	
暗間スタジオ ストライクインパクト 17:00～17:45 増子 隼人	ハイパークラッシュ 16:00～16:45 浅野 拓実		cycle S ～シェイプ～ 17:00～17:45 辻本 未麻
	バレーボール 17:00～18:00		
	ミニサッカー 18:15～19:15		

・・・初心者の方におすすめのプログラムです。

予・・・事前予約が必要なプログラムです。
開始３０分前よりジムカウンターでご本人様がご予約下さい。

※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
※祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
※背骨コンディショニングには長めのフェイスタオルが必要です。

ホットプログラムご参加について【定員４０名】

＊ホットプログラムは、室温３８℃、湿度５５%のホットスタジオで行います。
＊ホット（ウォーム含む）ヨガは予約制です。開始３０分前よりジムカウンターでご本人様がご予約下さい。
＊ホットプログラムは、５００ｍｌ～１Ｌ以上の水とバスタオルをご持参下さい。
＊途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
＊食後２時間以内のレッスン参加はなるべくお控え下さい。