

	月曜日 5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	火曜日 5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	水曜日 5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	金曜日 5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	土曜日 5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	日曜日 5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)
10:00	女性専用		女性専用		女性専用	
10:30	ホット中医養生ヨガ® 10:15~11:00 Keiko	RITMOS 10:15~11:15	肩こり・腰痛改善ホットヨガ 10:15~11:15 MEGUMI	ZUMBA 10:15~11:15 日吉 あさみ	ホットリフレッシュヨガ 10:15~11:15 MEGUMI	ゆるホット ボディバランスヨガ 10:30~11:30 yukiyo
11:00		HONA 11:30~12:30 mami		メガダンス 11:30~12:15 YUUKA	ホットデトックス腸整ヨガ 11:30~12:30 Naoko	ホットパワーチャージヨガ 11:45~12:45 Naoko
11:30	ホットヒーリングヨガ 11:15~12:00 hiro		フラダンス 11:45~12:45 マカニカイ ミズホ			
12:00	Hatha Yoga 12:15~13:00 Sachi			マットピラティス 12:30~13:30 こう	ZUMBA 12:45~13:45 REIKO	ホットヴィンヤサヨガフローヨガ 13:15~14:15 SATOMI
13:00		メガダンス 12:45~13:30 岡田	SALSATION® 13:00~14:00 Aki			
13:30	DISCO WORLD 13:15~14:00 若瀬	ZUMBA 13:45~14:45 理香		HATHA YOGA 13:45~14:45 MICHIOYO	AFAAキックボクシングエクササイズ 14:00~15:00 IZUMI	kpop cover dance60 14:30~15:30 MOE
14:00			ZUMBA 14:15~15:15 ファイ			
14:30	美ボディダンスエクササイズ 14:15~15:00 ファイ	ラテンエアロ 15:00~15:45 若瀬		RITMOS 15:00~15:45 RAY		
15:00			骨盤メンテナンス 15:30~16:15 Yu-ko			
15:30	フラダンス 15:15~16:15 マカニカイ ミズホ			ZUMBA 16:00~16:45 KAZU	背骨コンディショニング 16:15~17:00 KAZU	HIP HOP 15:45~16:45 KNG
16:00					※長めのタオルとフェイスタオルが必要です	
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30		※フェイスタオルが必要です				
19:00	kpop cover dance60 18:30~19:30 MOE	ホット自己整体ヨガ 18:30~19:30 Sawa	ホットパワーヨガ 18:30~19:30 Keiko	ホット引き締めフローヨガ 18:30~19:30 hiro		
19:30						
20:00	ZUMBA 19:45~20:30 Achico	ミュージックホットフローヨガ 19:45~20:45 yuki	ホットignite yoga 19:45~20:45 yuanyuan	ゆるホット ベーシックマットピラティス 19:45~20:45 sarry		
20:30						
21:00			HIP HOP 21:00~22:00 KNG			
21:30						
22:00						

**スタジオフリー開放時間
17:00~19:00**

**スタジオフリー開放時間
17:30~19:00**

- ・スタジオのレッスンは全てWEB予約のみとなります。
- ※当日整理券の配布は行いません。
- ・他店舗利用、同伴ビジター等を含めアスウェル町田店会員様以外のレッスン参加は出来ません。
- ・最大予約保持数は8本、レッスンの予約・キャンセルは5分前まで可能です。