Fitness & Spa ASUWELL+24

フィットネス＆スパ
あすウェル[長津田]

2024.4 スタジオプログラムスケジュール【10:00～22:00】

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
10:30	女性専用 ホットリンパヨガ Nao 10:30～11:30	女性専用 ホットミュージックフローヨガ Tsukasa 10:30～11:30	女性専用 ホット姿勢改善ヨガ 成田 10:30～11:30	背骨コンディショニング SAKI 10:30～11:15 長めのタオルが必要となります	ホット骨盤エクササイズ keiko 10:30～11:30 長めのタオルが必要となります	調整ヨガ SAKI 10:30～11:15
11:00						
11:30			女性専用 ホットピラティス 川島 11:45～12:30	ピラティス 川島 11:30～12:15	WARMリフレッシュヨガ 関水 11:45～12:30 ホットより室温を少し下げた温かい環境です	AFAAキックボクシングエクササイズ IZUMI 11:45～12:45
12:00	ハタヨガ MICHIYO 12:00～13:00	ホットヨガ MIHO 11:45～12:30				
12:30		内容・担当者変更 姿勢改善ヨガ MaRi 13:00～13:45	ヨガ NATSUMI 13:00～13:45	ホット骨盤股関節ヨガ YUKIE 13:00～13:45	パワーシェイプヨガ MICHIYO 13:00～14:00	ZUMBA 梶井 13:00～13:45
13:00						
13:30	背骨コンディショニング 森 13:15～14:00 長めのタオルが必要となります	VIRTUAL UBOUND 14:00～14:45	VIRTUAL MEGADANZ 14:00～14:45	VIRTUAL UBOUND 14:15～15:00	ピラティス 春衣 14:15～15:00	サイクルバーニング 粕谷 14:05～14:35
14:00						
14:30	VIRTUAL MEGADANZ 14:15～15:00					
15:00		VIRTUAL POWER 15:00～15:45	VIRTUAL FIGHT DO 15:00～15:45	VIRTUAL POWER 15:15～16:00	サイクルバーニング 枦山 15:20～15:50	WARM姿勢改善ピラティス SAE 15:00～15:45 ホットより室温を少し下げた温かい環境です
15:30	VIRTUAL X55 15:15～16:00					
16:00		VIRTUAL MEGADANZ 16:00～16:45	VIRTUAL UBOUND 16:00～16:45	VIRTUAL MEGADANZ 16:15～17:00	VIRTUAL MEGADANZ 16:30～17:15	ホットボディバランスヨガ yukiyo 16:00～17:00
16:30	VIRTUAL OXIGENO 16:15～16:45					
17:00	VIRTUAL UBOUND 17:00～17:30	VIRTUAL FIGHT DO 17:00～17:45	VIRTUAL POWER 17:00～17:30	VIRTUAL OXIGENO 17:15～18:00	VIRTUAL UBOUND 17:30～18:15	ホット週末身体メンテナンスヨガ MINORI 17:15～18:15
17:30						
18:00	VIRTUAL POWER 17:45～18:30	VIRTUAL UBOUND 18:00～18:30	VIRTUAL MEGADANZ 17:45～18:30		VIRTUAL POWER 18:30～19:15	VIRTUAL MEGADANZ 18:45～19:30
18:30						
19:00	内容・担当者変更 ホットアロマヒーリングヨガ AKO 19:30～20:15	ホット安眠ヨガ Sawa 19:30～20:30 長めのタオルが必要となります	ホットスリムアップヨガ MEGUMI 19:30～20:15	ホットボディケアピラティス あんず 19:30～20:15	VIRTUAL FIGHT DO 19:30～20:15	
19:30						
20:00						
20:30	ホットボディメイクヨガ YUKO 20:30～21:15	ホットリラックスヨガ 村上 20:45～21:30	ホット中医養生ヨガ® KEIKO 20:45～21:30	ホットスローフローヨガ AYU 20:30～21:15	VIRTUAL UBOUND 20:30～21:15	VIRTUAL MEGADANZ 20:15～21:00
21:00						
21:30						VIRTUAL FIGHT DO 21:15～21:45
22:00						

女性専用と記載のあるクラスは女性のみご参加頂けます。記載のないクラスは男性もご参加頂けます。

Fitness & Spa ASUWELL+24 フィットネス＆スパ あすウェル[長津田]

2024.4 プログラムスケジュール【22:00～10:00】

	月曜日	火曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
22:00						22:00
22:30	VIRTUAL POWER 22:15～22:45	VIRTUAL FIGHT DO 22:15～22:45	VIRTUAL UBOUND 22:15～22:45	VIRTUAL POWER 22:15～22:45	VIRTUAL OXIGENO 22:15～22:45	22:30
23:00						23:00
23:30	VIRTUAL MEGADANZ 23:15～23:45	VIRTUAL UBOUND 23:15～23:45	VIRTUAL X55 23:15～23:45	VIRTUAL MEGADANZ 23:00～23:45	VIRTUAL UBOUND 23:00～23:45	23:30

	火曜日	水曜日	土曜日	日曜日	月曜日	
0:00						0:00
0:30	VIRTUAL OXIGENO 0:30～1:15	VIRTUAL X55 0:30～1:15	VIRTUAL FIGHT DO 0:30～1:15	VIRTUAL UBOUND 0:30～1:15	VIRTUAL OXIGENO 0:30～1:15	0:30
1:30	VIRTUAL FIGHT DO 1:30～2:15	VIRTUAL OXIGENO 1:30～2:15	VIRTUAL MEGADANZ 1:30～2:15	VIRTUAL FIGHT DO 1:30～2:15	VIRTUAL UBOUND 1:30～2:15	1:30
2:30	VIRTUAL X55 2:30～3:15	VIRTUAL UBOUND 2:30～3:15	VIRTUAL POWER 2:30～3:15	VIRTUAL OXIGENO 2:30～3:15	VIRTUAL X55 2:30～3:15	2:30
3:30	VIRTUAL POWER 3:30～4:15	VIRTUAL MEGADANZ 3:30～4:15	VIRTUAL UBOUND 3:30～4:15	VIRTUAL POWER 3:30～4:15	VIRTUAL POWER 3:30～4:15	3:30
4:30	VIRTUAL UBOUND 4:30～5:15	VIRTUAL POWER 4:30～5:15	VIRTUAL OXIGENO 4:30～5:15	VIRTUAL X55 4:30～5:15	VIRTUAL OXIGENO 4:30～5:15	4:30
5:30	VIRTUAL OXIGENO 5:30～6:15	VIRTUAL UBOUND 5:30～6:15	VIRTUAL UBOUND 5:30～6:15	VIRTUAL FIGHT DO 5:30～6:15	VIRTUAL X55 5:30～6:15	5:30
6:30	VIRTUAL MEGADANZ 6:30～7:15	VIRTUAL MEGADANZ 6:30～7:15	VIRTUAL OXIGENO 6:30～7:15	VIRTUAL MEGADANZ 6:30～7:15	VIRTUAL FIGHT DO 6:30～7:15	6:30
7:30	VIRTUAL FIGHT DO 7:30～8:15	VIRTUAL X55 7:30～8:15	VIRTUAL FIGHT DO 7:30～8:15	VIRTUAL UBOUND 7:30～8:15	VIRTUAL MEGADANZ 7:30～8:15	7:30
8:30	VIRTUAL UBOUND 8:30～9:15	VIRTUAL OXIGENO 8:30～9:15	VIRTUAL MEGADANZ 8:30～9:15	VIRTUAL X55 8:30～9:15	VIRTUAL UBOUND 8:30～9:15	8:30
9:30						9:30
10:00						10:00

Fitness & Spa ASUWELL+24

フィットネス＆スパ あすウェル[長津田]

2024.5 スタジオプログラムスケジュール【10:00～22:00】

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
10:30	女性専用 ホットリンパヨガ Nao 10:30～11:30	男性参加可能に変更 ホットミュージックフローヨガ Tsukasa 10:30～11:30	女性専用 ホット姿勢改善ヨガ 成田 10:30～11:30	背骨コンディショニング SAKI 10:30～11:15 長めのタオルが必要となります	ホット骨盤エクササイズ keiko 10:30～11:30 長めのタオルが必要となります	調整ヨガ SAKI 10:30～11:15
11:00						
11:30			女性専用 ホットピラティス 川島 11:45～12:30	ピラティス 川島 11:30～12:15	WARMリフレッシュヨガ 関水 11:45～12:30 ホットより室温を少し下げた温かい環境です	AFAAキックボクシングエクササイズ IZUMI 11:45～12:45
12:00	ハタヨガ MICHIYO 12:00～13:00	ホットヨガ MIHO 11:45～12:30				
12:30						
13:00	背骨コンディショニング 森 13:15～14:00 長めのタオルが必要となります	姿勢改善ヨガ MaRi 13:00～13:45	ヨガ NATSUMI 13:00～13:45	ホット骨盤股関節ヨガ YUKIE 13:00～13:45	パワーシェイプヨガ MICHIYO 13:00～14:00	ZUMBA 梶井 13:00～13:45
13:30						
14:00	VIRTUAL MEGADANZ 14:15～15:00	VIRTUAL UBOUND 14:00～14:45	VIRTUAL MEGADANZ 14:00～14:45	VIRTUAL UBOUND 14:15～15:00	ピラティス 春衣 14:15～15:00	サイクルバーニング 粕谷 14:05～14:35
14:30						
15:00	VIRTUAL X55 15:15～16:00	VIRTUAL POWER 15:00～15:45	VIRTUAL FIGHT DO 15:00～15:45	VIRTUAL POWER 15:15～16:00	サイクルバーニング 枦山 15:20～15:50	WARM姿勢改善ピラティス SAE 15:00～15:45 ホットより室温を少し下げた温かい環境です
15:30						
16:00	VIRTUAL OXIGENO 16:15～16:45	VIRTUAL MEGADANZ 16:00～16:45	VIRTUAL UBOUND 16:00～16:45	VIRTUAL MEGADANZ 16:15～17:00	VIRTUAL MEGADANZ 16:30～17:15	ホットボディバランスヨガ yukiyo 16:00～17:00
16:30						
17:00	VIRTUAL UBOUND 17:00～17:30	VIRTUAL FIGHT DO 17:00～17:45	VIRTUAL POWER 17:00～17:30	VIRTUAL OXIGENO 17:15～18:00	VIRTUAL UBOUND 17:30～18:15	ホット週末身体メンテナンスヨガ MINORI 17:15～18:15
17:30						
18:00	VIRTUAL POWER 17:45～18:30	VIRTUAL UBOUND 18:00～18:30	VIRTUAL MEGADANZ 17:45～18:30		VIRTUAL POWER 18:30～19:15	VIRTUAL MEGADANZ 18:45～19:30
18:30						
19:00	～今月のアロマ～ 5/13：ティートゥリー 5/20：ローズマリー 5/27：ゼラニウム					
19:30	ホットアロマヒーリングヨガ AKO 19:30～20:15	ホット安眠ヨガ Sawa 19:30～20:30 長めのタオルが必要となります	ホットスリムアップヨガ MEGUMI 19:30～20:15	ホットボディケアピラティス あんず 19:30～20:15	VIRTUAL FIGHT DO 19:30～20:15	
20:00						
20:30	ホットボディメイクヨガ YUKO 20:30～21:15	ホットリラックスヨガ 村上 20:45～21:30	ホット中医養生ヨガ® KEIKO 20:45～21:30	ホットスローフローヨガ AYU 20:30～21:15	VIRTUAL UBOUND 20:30～21:15	VIRTUAL MEGADANZ 20:15～21:00
21:00						
21:30						VIRTUAL FIGHT DO 21:15～21:45
22:00						

女性専用と記載のあるクラスは女性のみご参加頂けます。記載のないクラスは男性もご参加頂けます。

Fitness & Spa ASUWELL+24 フィットネス＆スパ あすウェル[長津田]

2024.5 プログラムスケジュール【22:00～10:00】

	月曜日	火曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
22:00						22:00
22:30	VIRTUAL POWER 22:15～22:45	VIRTUAL FIGHT DO 22:15～22:45	VIRTUAL UBOUND 22:15～22:45	VIRTUAL POWER 22:15～22:45	VIRTUAL OXIGENO 22:15～22:45	22:30
23:00						23:00
23:30	VIRTUAL MEGADANZ 23:15～23:45	VIRTUAL UBOUND 23:15～23:45	VIRTUAL X55 23:15～23:45	VIRTUAL MEGADANZ 23:00～23:45	VIRTUAL UBOUND 23:00～23:45	23:30

	火曜日	水曜日	土曜日	日曜日	月曜日	
0:00						0:00
0:30	VIRTUAL OXIGENO 0:30～1:15	VIRTUAL X55 0:30～1:15	VIRTUAL FIGHT DO 0:30～1:15	VIRTUAL UBOUND 0:30～1:15	VIRTUAL OXIGENO 0:30～1:15	0:30
1:00						1:00
1:30	VIRTUAL FIGHT DO 1:30～2:15	VIRTUAL OXIGENO 1:30～2:15	VIRTUAL MEGADANZ 1:30～2:15	VIRTUAL FIGHT DO 1:30～2:15	VIRTUAL UBOUND 1:30～2:15	1:30
2:00						2:00
2:30	VIRTUAL X55 2:30～3:15	VIRTUAL UBOUND 2:30～3:15	VIRTUAL POWER 2:30～3:15	VIRTUAL OXIGENO 2:30～3:15	VIRTUAL X55 2:30～3:15	2:30
3:00						3:00
3:30	VIRTUAL POWER 3:30～4:15	VIRTUAL MEGADANZ 3:30～4:15	VIRTUAL UBOUND 3:30～4:15	VIRTUAL POWER 3:30～4:15	VIRTUAL POWER 3:30～4:15	3:30
4:00						4:00
4:30	VIRTUAL UBOUND 4:30～5:15	VIRTUAL POWER 4:30～5:15	VIRTUAL OXIGENO 4:30～5:15	VIRTUAL X55 4:30～5:15	VIRTUAL OXIGENO 4:30～5:15	4:30
5:00						5:00
5:30	VIRTUAL OXIGENO 5:30～6:15	VIRTUAL UBOUND 5:30～6:15	VIRTUAL UBOUND 5:30～6:15	VIRTUAL FIGHT DO 5:30～6:15	VIRTUAL X55 5:30～6:15	5:30
6:00						6:00
6:30	VIRTUAL MEGADANZ 6:30～7:15	VIRTUAL MEGADANZ 6:30～7:15	VIRTUAL OXIGENO 6:30～7:15	VIRTUAL MEGADANZ 6:30～7:15	VIRTUAL FIGHT DO 6:30～7:15	6:30
7:00						7:00
7:30	VIRTUAL FIGHT DO 7:30～8:15	VIRTUAL X55 7:30～8:15	VIRTUAL FIGHT DO 7:30～8:15	VIRTUAL UBOUND 7:30～8:15	VIRTUAL MEGADANZ 7:30～8:15	7:30
8:00						8:00
8:30	VIRTUAL UBOUND 8:30～9:15	VIRTUAL OXIGENO 8:30～9:15	VIRTUAL MEGADANZ 8:30～9:15	VIRTUAL X55 8:30～9:15	VIRTUAL UBOUND 8:30～9:15	8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00						10:00