Fitness&Spa ASUWELL+24

Program Schedule 2025年4月

Monday 月

スタジオ	アリーナ	プール	暗闇サイクルスタジオ
定員36名	定員88名	定員44名	定員18名
フローリフレッシュヨガ 10:30~11:15 Machiko	定員60名 W 整 ステップ1 10:30~11:15 寺平	WEB予約限定レッスンの為、場所指定となります。 W アクア３０ 10:45~11:15 荒木	
W 機能改善ピラティス 11:30~12:15 Marina	MEGADANZ 11:30~12:15 岡田 NEW	水中ウォーキング 11:30~12:00 荒木	
W 整 太極拳 12:30~13:15 阿部	ボディケアヨガ 12:30~13:15 さちこ		
W 整 太極舞 13:30~14:15 野田	W ハイパービート 13:30~14:15 荒木 NEW		
有料プログラム フラダンス 14:30~15:30 野田	背骨コンディショニング 14:30~15:30 NAMIE	アクア４５ 14:30~15:15 荒木	
デトックスヨガ 15:45~16:30 西川	定員36名 W 整 卓球 16:00~17:00	有料プログラム 泳法パーソナル 15:30~17:00 ※予約状況により、窓側初級者コースを使用する場合がございます。	
男女兼用 HOT アサナプラクティスヨガ 19:30~20:15 Nanako	HIP HOP 19:30~20:15 KNG		
	ZUMBA 20:30~21:15 中村 NEW		
	定員45名 バスケットボール 21:30~22:30		
	開催規定人数 8名以上		

Tuesday 火

スタジオ	アリーナ	プール	暗闇サイクルスタジオ
定員36名	定員88名	定員44名	定員18名
W Dance Fit 10:20~11:05 NAOYA NEW	W ベルビックストレッチ ～骨盤調整～ 10:20~11:05 志手	WEB予約限定レッスンの為、場所指定となります。 W 整 アクア３０ 11:15~11:45 荒木	
W 骨盤メンテナンス 11:20~12:05 Yu-ko	W 整 ラテンエアロ 11:25~12:10 亀江	腰痛体操 12:00~12:30 荒木	
W 優しいフローヨガ 12:15~13:00 YUKA			
W 整 ナニアロハ 13:15~14:00 AZUSA	W ダンスStyleエアロ 12:35~13:35 遠藤		
W ピラティス 14:10~15:10 TOMOMI	定員60名 W 整 ステップⅠ 13:45~14:30 飯尾 NEW		
	ZUMBA 14:40~15:25 久武		
背骨コンディショニング 15:30~16:15 小林	定員24名 W 整 ピックルボール 15:40~16:25	有料プログラム 泳法パーソナル 15:30~17:00 ※予約状況により、窓側初級者コースを使用する場合がございます。	
MEGADANZ 16:25~17:10 岡田 NEW	定員24名 W 整 バドミントン 16:40~17:40		
男女兼用 HOT HOTヒーリングヨガ 19:30~20:15 yuki	男女兼用 ZUMBA 19:30~20:15 MIKA		
W 整 cycle B ～バーニング～ 20:30~21:15 山崎 NEW	男女兼用 WARM アロマ ベーシックヨガ 20:30~21:15 kazu	リトモス 20:30~21:15 飯尾 1ヶ月限定	
	定員45名 ミニサッカー 21:30~22:30		
	開催規定人数 8名以上		

Wednesday 水

スタジオ	アリーナ	プール	暗闇サイクルスタジオ
定員36名	定員88名	定員44名	定員18名
K-POP cover dance45 10:20~11:05 MOE	ハタヨガ 10:20~11:05 近藤	WEB予約限定レッスンの為、場所指定となります。 W アクア４５ 11:00~11:45 稲葉	
W 整 経絡ヨガ 11:15~12:00 NATSUMI NEW	JAZZ DANCE 11:15~12:00 掛場		
W リセットヨガ 12:10~12:55 Aya	W ZUMBA 12:10~12:55 富永	有料プログラム 4泳法マスターレッスン 12:15~13:00 荒木	
ダンスエアロ 13:05~13:50 谷	W 整 ピラティス ～BODY MAKE～ 13:05~13:50 mami		
W ハイパービート 14:15~15:00 荒木	W ヨガ 14:00~15:00 梶原	アクア４５ 14:00~14:45 田中	
		有料プログラム 泳法パーソナル 15:15~17:00 ※予約状況により、窓側初級者コースを使用する場合がございます。	
やさしいバレエ 15:15~16:00 mariko	シェイプエアロ 15:15~16:00 田部		
	定員36名 W 整 卓球 16:30~17:30		
W 整 cycle B ～バーニング～ 19:30~20:15 薗田	男女兼用 HOT ボディシェイプ ピラティス 19:30~20:15 ひろこ	cover dance45 19:30~20:15 SINGO	
	ハイパークラッシュ 20:30~21:15 薗田	定員45名 バレーボール 20:30~21:15 開催規定人数 8名以上	
		定員45名 バスケットボール 21:30~22:30 開催規定人数 8名以上	

Friday 金

スタジオ	アリーナ	プール	暗闇サイクルスタジオ
定員36名	定員88名	定員44名	定員18名
有料プログラム ピラティス 10:15~11:15 梶原	W サルサ 10:15~11:15 Teppei	WEB予約限定レッスンの為、場所指定となります。 W アクア30 10:30~11:00 荒木	
W 整 代謝アップヨガ 11:30~12:15 hiro NEW	燃えるエアロ 11:30~12:15 寺平	水中ウォーキング 11:15~11:45 荒木	
W リフレッシュピラティス 12:30~13:15 井餘田	W ZUMBA 12:30~13:15 JUNKO	25m泳げる方が対象となるレッスンです。	
W 整 フラダンス 13:25~14:25 野田	JAZZ FUNK 13:30~14:15 CAORI	定員30名 フィンスイム 13:15~13:45 荒木	
POPワークアウト 14:35~15:20 井上	W 整 リラックスヨガ 14:30~15:30 阿部	有料プログラム 泳法パーソナル 14:00~17:00 ※予約状況により、窓側初級者コースを使用する場合がございます。	
W 骨盤底筋フィットネス 15:45~16:30 若瀬	リトモス 15:45~16:30 Hona NEW		
HOT 男女兼用 デトックスヨガ 19:15~20:15 AKO	STRONG NATION 19:30~20:15 中村		
	Fit hop 20:30~21:15 MIKA NEW		
	定員45名 バレーボール 21:30~22:30		
	開催規定人数 8名以上		

Saturday 土

スタジオ	アリーナ	プール	暗闇サイクルスタジオ
定員36名	定員88名	定員44名	定員18名
W 美ボディダンスエクササイズ 10:45~11:30 フイフイ	W ハタヨガ 10:30~11:30 Sachi	WEB予約限定レッスンの為、場所指定となります。 W アクア４５ 11:00~11:45 稲葉	
女性専用 W 整 ヴィンヤサヨガ 11:45~12:30 sarry NEW	ミドルエアロ 11:45~12:30 高木	有料プログラム 泳法パーソナル 12:00~14:00 ※予約状況により、窓側初級者コースを使用する場合がございます。	
W Figure8 12:45~13:30 Megg	キックアウト 12:45~13:30 向		
W ZUMBA 13:45~14:30 KAZU	定員60名 W 整 ハイパーボディ 13:45~14:30 佐藤		
W 整 ビギナーピラティス 14:45~15:30 hiro NEW	シェイプインパクト 14:45~15:30 田中		
定員20名 W ストライクインパクト 15:50~16:35 田中	リトモス 15:45~16:30 石井		
	定員45名 バスケットボール 16:45~17:45 開催規定人数 8名以上		
	定員45名 ミニサッカー 18:00~19:00 開催規定人数 8名以上		

Sunday 日

スタジオ	アリーナ	プール	暗闇サイクルスタジオ
定員36名	定員88名	定員44名	定員18名
女性専用 HOT W パワーヨガ 10:30~11:30 Miho	DISCO WORLD 10:40~11:25 若瀬	有料プログラム 泳法パーソナル 10:30~12:00 ※予約状況により、窓側初級者コースを使用する場合がございます。	
W 柔軟性向上ヨガ 11:45~12:30 SATOMI	SALSATION® 11:40~12:40 Aki		
有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG	定員60名 W 整 ハイパーエキサイト 13:00~13:45 清野	W 整 アクア30 13:00~13:30 山崎 NEW	
W ボディメンテナンスヨガ 14:00~14:45 近藤	ハイパークラッシュ 14:00~14:45 薗田		
ハイパーボディ 15:00~15:45 上原	W ZUMBA 15:00~15:45 梶井	W 整 cycle B ～バーニング～ 15:00~15:45 田中	
定員20名 W ストライクインパクト 16:05~16:50 薗田	定員42名 ミニサッカー 17:00~18:00 開催規定人数 8名以上		
	定員45名 バスケットボール 18:15~19:15 開催規定人数 8名以上		

W ･･･WEBでの事前予約が必要なプログラムです。
W 整 ･･･WEBでの事前予約ができます。
マークの記載が無いレッスンは、予約不要のレッスンです。
そのままレッスンに参加することが可能です。
web事前予約をしないで当日空き枠に参加する場合は
レッスン開始２０分前から配布する
整理券取得をお願いします。
スタジオ、アリーナレッスン整理券はジム入口にて配布致します。
サイクルレッスン整理券はフロントにて配布致します。
プールレッスン整理券はプール入口にて配布致します。
担当者が整理券を回収しますので
コースロープ変更後も入水せずにお待ちください。
整理券はお1人様1枚、ご本人のみの取得になります。
代理での取得はご遠慮頂いております。
整理券はお着替えを終えた上で取得をお願いします。
※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。
※ホットヨガはヨガマットに敷くバスタオルが必要です。
※プールプログラムはレッスン５分前から準備致します。
※レッスン途中の入退場は安全のためにご遠慮頂いております。

Program Schedule 2025年5月

Monday 月

スタジオ 定員36名

- 10:30 フローリフレッシュヨガ 10:30~11:15 Machiko
- 11:30 機能改善ピラティス 11:30~12:15 Marina
- 12:30 太極拳 12:25~13:10 阿部
- 13:30 太極舞 13:20~14:05 野田
- 14:30 有料プログラム フラダンス 14:30~15:30 野田
- 16:30 デトックスヨガ 16:15~17:00 西川

アリーナ 定員88名

- 10:30 定員60名 ステップ1 10:30~11:15 寺平
- 11:30 MEGADANZ 11:30~12:15 岡田
- 12:30 ボディケアヨガ 12:25~13:10 さちこ
- 13:30 ハイパービート 13:20~14:05 荒木
- 14:30 定員60名 ハイパーボディ 14:15~15:00 上原 NEW
- 15:10 背骨コンディショニング 15:10~15:55 NAMIE
- 16:30 定員36名 卓球 16:30~17:30
- 19:30 男女兼用 HOT アサナプラクティスヨガ 19:30~20:15 Nanako
- 20:30 ZUMBA 20:30~21:15 中村
- 21:30 定員45名 バスケットボール 21:30~22:30
- 開催規定人数 8名以上

プール 定員44名

- WEB予約限定レッスンの為、場所指定となります。
- アクア３０ 10:45~11:15 荒木
- 水中ウォーキング 11:30~12:00 荒木
- アクア４５ 14:30~15:15 荒木
- 有料プログラム 泳法パーソナル 15:30~17:00
- ※予約状況により、窓側初級者コースを使用する場合がございます。

暗闇サイクルスタジオ 定員18名

Tuesday 火

スタジオ 定員36名

- Dance Fit 10:20~11:05 NAOYA
- 骨盤メンテナンス 11:20~12:05 Yu-ko
- 優しいフローヨガ 12:15~13:00 YUKA
- ナニアロハ 13:15~14:00 AZUSA
- ピラティス 14:10~15:10 TOMOMI
- 背骨コンディショニング 15:30~16:15 小林
- MEGADANZ 16:25~17:10 岡田
- 男女兼用 HOT 呼吸&フローヨガ 19:30~20:15 塩見 NEW
- 男女兼用 WARM アロマ ベーシックヨガ 20:30~21:15 kazu

アリーナ 定員88名

- ベルビックストレッチ ～骨盤調整～ 10:20~11:05 志手
- ラテンエアロ 11:25~12:10 亀江
- ダンスStyleエアロ 12:35~13:35 遠藤
- 定員60名 ステップⅠ 13:45~14:30 飯尾
- ZUMBA 14:40~15:25 久武
- 定員24名 ピックルボール 15:40~16:25
- 定員24名 バドミントン 16:40~17:40
- Fithop 19:30~20:15 MIKA NEW
- 定員45名 ミニサッカー 21:30~22:30
- 開催規定人数 8名以上

プール 定員44名

- WEB予約限定レッスンの為、場所指定となります。
- アクア３０ 11:15~11:45 荒木
- 腰痛体操 12:00~12:30 荒木
- 有料プログラム 泳法パーソナル 15:30~17:00
- ※予約状況により、窓側初級者コースを使用する場合がございます。

暗闇サイクルスタジオ 定員18名

- cycle B ～バーニング～ 14:15~15:00 荒木
- cycle B ～バーニング～ 20:30~21:15 山崎

Wednesday 水

スタジオ 定員36名

- Fithop 10:20~11:05 サチ NEW
- 経絡ヨガ 11:15~12:00 NATSUMI
- リセットヨガ 12:10~12:55 Aya
- ダンスエアロ 13:05~13:50 谷
- ハイパービート 14:15~15:00 荒木
- やさしいバレエ 15:15~16:00 mariko
- 楽ゆるメソッド 16:15~17:00 田波 NEW
- 男女兼用 HOT スローフローヨガ 18:30~19:15 チヒロ NEW
- 男女兼用 HOT ボディシェイプ ピラティス 19:30~20:15 ひろこ

アリーナ 定員88名

- ハタヨガ 10:20~11:05 近藤
- JAZZ DANCE 11:15~12:00 掛場
- ZUMBA 12:10~12:55 富永
- ピラティス ～BODY MAKE～ 13:05~13:50 mami
- ヨガ 14:00~15:00 梶原
- シェイプエアロ 15:15~16:00 田部
- 定員36名 卓球 16:30~17:30
- cover dance45 19:30~20:15 SINGO
- 定員45名 バレーボール 20:30~21:15
- 開催規定人数 8名以上
- 定員45名 バスケットボール 21:30~22:30
- 開催規定人数 8名以上

プール 定員44名

- WEB予約限定レッスンの為、場所指定となります。
- アクア４５ 11:00~11:45 稲葉
- 有料プログラム 4泳法マスターレッスン 12:15~13:00 荒木
- アクア４５ 14:00~14:45 田中
- 有料プログラム 泳法パーソナル 15:15~17:00
- ※予約状況により、窓側初級者コースを使用する場合がございます。

暗闇サイクルスタジオ 定員18名

- cycle B ～バーニング～ 15:15~16:00 山崎
- cycle B ～バーニング～ 19:30~20:15 画田

Friday 金

スタジオ 定員36名

- 有料プログラム ピラティス 10:15~11:15 梶原
- 代謝アップヨガ 11:30~12:15 hiro
- リフレッシュピラティス 12:30~13:15 井餘田
- フラダンス 13:25~14:25 野田
- 長めのタオルが必要です。
- 改善開花ピラティス 14:45~15:30 YUKA NEW
- 骨盤底筋フィットネス 15:45~16:30 若瀬
- デトックスヨガ 19:15~20:15 AKO

アリーナ 定員88名

- サルサ 10:15~11:15 Teppei
- 燃えるエアロ 11:30~12:15 寺平
- ZUMBA 12:30~13:15 JUNKO
- リラックスヨガ 13:25~14:25 阿部
- POPワークアウト 14:45~15:30 井上
- リトモス 15:45~16:30 Hona
- 男女兼用 HOT デトックスヨガ 19:15~20:15 AKO
- 定員60名 ハイパーボディ 19:30~20:15 佐藤 NEW
- ZUMBA 20:30~21:15 MIKA NEW
- 定員45名 バレーボール 21:30~22:30
- 開催規定人数 8名以上

プール 定員44名

- WEB予約限定レッスンの為、場所指定となります。
- アクア30 10:30~11:00 荒木
- 水中ウォーキング 11:15~11:45 荒木
- 25m泳げる方が対象となるレッスンです。
- 定員30名 フィンスイム 13:15~13:45 荒木
- 有料プログラム 泳法パーソナル 14:00~17:00
- ※予約状況により、窓側初級者コースを使用する場合がございます。

暗闇サイクルスタジオ 定員18名

- cycle B ～バーニング～ 14:45~15:30 山崎

Saturday 土

スタジオ 定員36名

- 美ボディダンス エクササイズ 10:45~11:30 フイフイ
- 女性専用 ヴィンヤサヨガ 11:45~12:30 sarry
- Figure8 12:45~13:30 Megg
- ZUMBA 13:45~14:30 KAZU
- ビギナーピラティス 14:45~15:30 hiro
- 定員20名 ストライクインパクト 15:50~16:35 田中

アリーナ 定員88名

- ハタヨガ 10:30~11:30 Sachi
- ミドルエアロ 11:45~12:30 高木
- キックアウト 12:45~13:30 向
- 定員60名 ハイパーボディ 13:45~14:30 上原
- シェイプインパクト 14:45~15:30 田中
- リトモス 15:45~16:30 石井
- 定員45名 バスケットボール 16:45~17:45
- 開催規定人数 8名以上
- 定員45名 ミニサッカー 18:00~19:00
- 開催規定人数 8名以上

プール 定員44名

- WEB予約限定レッスンの為、場所指定となります。
- アクア４５ 11:00~11:45 稲葉
- 有料プログラム 泳法パーソナル 12:00~14:00
- ※予約状況により、窓側初級者コースを使用する場合がございます。

暗闇サイクルスタジオ 定員18名

- cycle B ～バーニング～ 14:45~15:30 山崎

Sunday 日

スタジオ 定員36名

- 女性専用 HOT パワーヨガ 10:30~11:30 Miho
- 柔軟性向上ヨガ 11:45~12:30 SATOMI
- 有料プログラム HIP HOP 12:45~13:45 KNG
- ボディメンテナンスヨガ 14:00~14:45 近藤
- 定員20名 ストライクインパクト 15:05~15:50 画田

アリーナ 定員88名

- DISCO WORLD 10:40~11:25 若瀬
- SALSATION® 11:40~12:40 Aki
- リトモス 13:00~13:45 飯尾 NEW
- ハイパークラッシュ 14:00~14:45 画田
- ZUMBA 15:00~15:45 梶井
- 定員42名 ミニサッカー 17:00~18:00
- 開催規定人数 8名以上
- 定員45名 バスケットボール 18:15~19:15
- 開催規定人数 8名以上

プール 定員44名

- 有料プログラム 泳法パーソナル 10:30~12:00
- ※予約状況により、窓側初級者コースを使用する場合がございます。
- アクア30 13:00~13:30 山崎

暗闇サイクルスタジオ 定員18名

- cycle B ～バーニング～ 15:00~15:45 田中

W ・・・WEBでの事前予約が必要なプログラムです。
W 整 ・・・WEBでの事前予約ができます。
マークの記載が無いレッスンは、予約不要のレッスンです。
そのままレッスンに参加することが可能です。
web事前予約をしないで当日空き枠に参加する場合は
レッスン開始２０分前から配布する
整理券取得をお願いします。
スタジオ、アリーナレッスン整理券はジム入口にて配布致します。
サイクルレッスン整理券はフロントにて配布致します。
プールレッスン整理券はプール入口にて配布致します。
担当者が整理券を回収しますので
コースロープ変更後も入水せずにお待ちください。
整理券はお1人様1枚、ご本人のみの取得になります。
代理での取得はご遠慮頂いております。
整理券はお着替えを終えた上で取得をお願いします。
※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。
※ホットヨガはヨガマットに敷くバスタオルが必要です。
※プールプログラムはレッスン５分前から準備致します。
※レッスン途中の入退場は安全のためにご遠慮頂いております。