Fitness&Spa ASUWELL+24

2025年ゴールデンウィーク特別プログラムスケジュール

４月29日･5月3日･4日･5日･6日のレッスンは4月23日より予約開始※4月30日･5月2日は通常スケジュールとなります。

4月29日（火）

スタジオ
- 10:15-11:00 癒しのホットヨガ AYAKO（W 定員35名）
- 11:15-12:00 ホットスリムアップヨガ 浦田（W 定員35名）
- 12:30-13:15 ビギナーエアロプラス 寺平（W 定員41名）
- ¥ 13:30-14:30 [有料レッスン] コアコンディショニング+ 小山
- 14:45-15:30 パワーヨガ 小山 Special（W 定員35名）

アリーナ
- 10:15-11:00 ピラティス Ellie
- 11:15-12:00 ZUMBA sato
- 12:15-13:15 ハイパーボディ60 向山 Special（W 定員54名）
- 13:30-14:15 ボディスレンダー 古川
- 14:30-15:30 バドミントン（W 定員20名）
- 15:45-16:45 卓球（W 定員36名）

プール
- 14:00-14:45 懐メロ歌謡曲アクア 小堀 Special

5月3日（土）

スタジオ
- 10:30-11:15 ストレッチポールヨガ Sawa Special（W 定員35名）
- 11:30-12:30 ロックダンス KNG Special（W 定員41名）
- 12:45-13:45 筋膜リリース&ピラティス Marina Special（W 定員35名）
- ¥ 15:45-16:45 [有料レッスン] コアトレーニング･マニア 梶原

アリーナ
- 10:30-11:15 楽ゆるメソッド 留加（W 定員79名）
- 11:30-12:30 癒しのハタヨガ Sawa（W 定員79名）長めのタオル必要
- 12:45-13:45 ハイパービート60 西 Special
- 14:00-15:00 ZUMBA60 川島 Special（W 定員83名）
- 15:15-16:00 STRONG Nation 渋屋
- 17:00-18:00 コアトレーニング 梶原（W 定員93名）

プール
- 13:00-13:45 アクア45 稲葉

5月4日（日）

スタジオ
- 10:15-11:00 朝活ホットヨガ Kuni（W 定員35名）
- 11:15-12:00 ホットヨガ moco（W 定員35名）
- 12:15-13:00 ホットヨガ 塩見（W 定員35名）
- 13:15-14:00 ゆるホットアライメントヨガ ERI（W 定員35名）
- 14:15-15:00 ZUMBA REIKO（W 定員41名）
- 15:15-16:00 エンジョイエアロ 寺平（W 定員41名）
- W 定員28名 ストライクインパクト 16:15-17:00 西

アリーナ
- 10:15-11:00 ジャズダンス 掛場
- 11:15-12:00 ZUMBA 森
- 12:15-13:00 ハイパービート 西
- 13:15-14:00 ハイパーボディ 向山（W 定員54名）
- 14:15-15:00 ハイパークラッシュ 高瀬
- 15:15-16:15 ボディコンディショニング 南（W 定員79名）

プール
- 12:30-13:15 アクア45 石井

5月5日（月）

スタジオ
- 10:15-11:00 ホットヨガ 光（W 定員35名）
- 11:15-12:15 アンチエイジングホットフローヨガ AKO Special（W 定員35名）
- 12:30-13:30 Dance Fit60 hona Special（W 定員41名）
- 13:45-14:30 ピラティス 西野（W 定員35名）
- 14:45-15:30 ビギナーエアロ 中山
- 15:45-16:30 骨盤底筋フィットネス 若瀬（W 定員35名）

アリーナ
- 10:15-11:15 ソウルダンス teppei Special
- 11:30-12:15 ZUMBA EVA
- 12:30-13:30 BODYART Training 佐野
- 13:45-15:00 クラッシュマラソン 75 浅野 Special
- 15:15-16:15 ピックルボール Special（W 定員20名）

プール
- 10:30-11:15 アクア45 山口

5月6日（火）

スタジオ
- 10:15-11:00 癒しのホットヨガ AYAKO（W 定員35名）
- 11:15-12:00 ホットスリムアップヨガ 浦田（W 定員35名）
- 12:15-13:00 ストライクインパクト 内山（W 定員28名）
- ¥ 13:30-14:30 [有料レッスン] コアコンディショニング+ 小山
- 14:45-15:30 バレトン 小山 Special（W 定員35名）

アリーナ
- 10:15-11:00 ピラティス 塩澤
- 11:15-12:00 ZUMBA sato
- 12:15-13:00 スリムエアロ 飯尾
- 13:15-14:15 ハイパークラッシュ60 内山 Special
- 14:30-15:30 経絡ヨガ60 NATSUMI
- 15:45-16:45 卓球（W 定員36名）

プール
- 14:00-14:45 アクア45 小堀

パワーヨガ
担当：小山
連続してポーズを行う運動量が多く、脂肪燃焼や新陳代謝の促進に効果的です。

懐メロ歌謡曲アクア
担当：小堀
昭和の日！誰もが耳覚えのある昭和の懐メロソングでアクアビクスを楽しみましょう！

ストレッチポールヨガ
担当：Sawa
ストレッチポールで下半身や肩甲骨回りを痛気持ち良くほぐすことで、体の巡りが良くなりヨガの効果も高まります。

ロックダンス
担当：KNG
ROCKではなくLOCKを意味し、1970年代に誕生したストリートダンスで鍵をかけたように静止するのが特徴的なスタイルです。

筋膜リリース＆ピラティス
担当：Marina
前半はテニスボールを使ってカラダをほぐし動かしやすくします。その後ピラティスのエクササイズをすることによりエクササイズの効果をより高めます。肩こりや腰痛があるかたにオススメのレッスンです。

アンチエイジング ホットフローヨガ
担当：AKO
いつまでも若さを保つため、若返りホルモンの分泌を促す効果の高いポーズを流れるように繋げていきます。

ソウルダンス
担当：teppei
70年代、80年代のお洒落で楽しいクラブダンスです。リズム感のコツをつかみましょう♪

バレトン
担当：小山
フィットネス、バレエ、ヨガの効果を融合させたどなたでもチャレンジできるローインパクトのエクササイズです。

Dance Fit60
担当：hona
ダンス･エアロよりもダンス要素が多く、曲の雰囲気に合わせて考えたコリオを踊ります。

ピックルボール
テニス、バドミントン、卓球の要素を組み合わせたスポーツです。ルールが比較的シンプルで球速も遅いことから、幅広い年齢層に支持されています。

W ★事前にWEB予約が必要になります。
予約サイトよりご予約下さい。
★初めての方におススメのレッスンです。
¥ ★有料のレッスンです。フロントでの申し込みが必要となります。
★営業時間は10:00～20:00となります。
★20:00以降のセルフ時間はU30･マスター会員様のみ2Fジムエリアをご利用頂けます。