Fitness&Spa ASUWELL+24

フィットネス＆スパ
アスウェル[町田]

GWプログラムスケジュール

女性専用と記載がないクラスは、
男性の方もご参加いただけます。

	4/29(火・祝)		5/3(土・祝)		5/4(日・祝)		5/5(月・祝)		5/6(火・祝)	
	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	4Fボディメイクスタジオ 定員24名（ヨガ・ステップ22名）	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	4Fボディメイクスタジオ 定員24名（ヨガ・ステップ22名）	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	4Fボディメイクスタジオ 定員24名（ヨガ・ステップ22名）	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	4Fボディメイクスタジオ 定員24名（ヨガ・ステップ22名）	5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)	4Fボディメイクスタジオ 定員24名（ヨガ・ステップ22名）
10:00							★GW SPECIAL!★			
10:30	★GW SPECIAL!★	太極拳	★GW SPECIAL!★	SALSATION®	ゆるホット	POWER RADICAL FITNESS	ホットピラティス	VIRTUAL FIGHT DO	★GW SPECIAL!★	太極拳
※定員34名	ZUMBA JOINT	10:15～11:15	ホットバーカンヨガ	10:30～11:30	ボディバランスヨガ	10:15～11:00	10:15～11:00	10:15～11:00	Dance fit	10:15～11:15
11:00	10:30～11:30	伊藤	10:30～11:30	Aki	10:30～11:30		Keiko		10:30～11:30	伊藤
11:30	理香＆kazu		YUKA		yukiyo	VIRTUAL UBOUND	★GW SPECIAL!★	★GW SPECIAL!★	hona	
12:00	ゆるホット	★GW SPECIAL!★		★GW SPECIAL!★		11:15～12:00	ホットのんびりヨガ	MIZUHOボディシェイプ	★GW SPECIAL!★	★GW SPECIAL!★
	ピラティス	燃えるラテンエアロ	ホットデトックス腸整ヨガ	ジャズダンス	ホットパワーチャージヨガ		11:15～12:00	11:15～12:00	ゆるホット 美脚ピラティス	SALSATION®(デモ)
12:30	11:45～12:45	11:45～12:30	11:45～12:45	11:45～12:30	11:45～12:45	VIRTUAL FIGHT DO	hiro	MIZUHO	11:45～12:45	11:45～12:45
	mami	若瀬	Naoko	掛場	Naoko	12:15～13:00	★GW SPECIAL!★		mami	岡田
13:00		★GW SPECIAL!★					Jazz HIP HOP	POWER RADICAL FITNESS	女性専用	定員15名
	女性専用	メガダンス 60		★GW SPECIAL!★	女性専用	定員15名	12:15～13:00	12:15～13:00	ホット Beauty Body ヨガ	ハイパーボディ
13:30	ホット Beauty Body ヨガ	12:45～13:45	ZUMBA	パワーエナジー	ホット Beauty Body ヨガ	ハイパーボディ	Tomoko		13:00～14:00	13:00～13:45
	13:00～14:00	岡田	13:00～14:00	13:00～13:45	13:15～14:15	13:30～14:15	DISCO WORLD	VIRTUAL MEGADANZ	AYAKO	村上
14:00	AYAKO		REIKO	MIZUHO	SATOMI	峯嶺	13:15～14:00	13:15～14:00		
	男性参加OK						若瀬		★GW SPECIAL!★	
14:30	HOT コンディショニングヨガ	VIRTUAL UBOUND	AFAAキックボクシング エクササイズ	メガダンス		VIRTUAL HYPER C	美ボディダンスエクササイズ	VIRTUAL FIGHT DO	ホット整体ピラティス	VIRTUAL UBOUND
	14:15～15:15	14:15～14:45	14:15～15:15	14:15～15:00	HIP HOP	14:30～15:00	14:15～15:00	14:15～15:00	14:15～15:00	14:15～14:45
15:00	you		IZUMI	AKO	14:45～15:45		フィフィ		Sato	
		VIRTUAL FIGHT DO	★GW SPECIAL!★	GW限定プログラム詳細	KNG	自重エリア 開放時間 15:15~17:30		VIRTUAL UBOUND	GW限定プログラム詳細	VIRTUAL FIGHT DO
15:30	GW限定プログラム詳細	15:00～15:30	※定員34名	パワーエナジー			フラダンス	15:15～15:45	ホット整体ピラティス	15:00～15:30
	ZUMBA JOINT		RITMOS JOINT	無酸素運動と			15:15～16:15		普通のピラティスよりも	
16:00	皆様お待たせ致しました!	VIRTUAL HYPER C	15:30～16:30	有酸素運動を融合させた	ハイパーボディ		マカニカイ ミズホ	VIRTUAL HYPER C	体が温まりやすく、さらに	VIRTUAL HYPER C
	沢山のお声があった	15:45～16:15	Hayato＆hona	トレーニングになります。	音楽のリズムに合わせて			16:00～16:30	整体要素で体のバランスを	15:45～16:15
16:30	普段見られない二人の			自分の限界を一緒に超えて	バーベルで全身を鍛える	VIRTUAL ELEVEN	GW限定プログラム詳細		整えられるので、	
	コラボレッスンが	VIRTUAL MEGADANZ	GW限定プログラム詳細	いきましょう！	筋トレのクラスとなります。	17:45～18:15		VIRTUAL ELEVEN	運動初心者でも	VIRTUAL MEGADANZ
17:00	GW初日についに実現！	16:30～17:00	RITMOS JOINT		初めての方でも大歓迎です！		Jazz HIP HOP	16:45～17:15	挑戦しやすいのが魅力の	16:30～17:00
	この機会を見逃すな！		普段踊ることがない		1曲ずつ丁寧に	VIRTUAL UBOUND	ダンスが初めてでも		レッスンです！！	
17:30		VIRTUAL ELEVEN	二人のコラボレッスン。	VIRTUAL MEGADANZ	説明いたします。	18:30～19:00	大歓迎です！	VIRTUAL MEGADANZ		VIRTUAL ELEVEN
		17:15～17:45	バックナンバーを披露	17:15～18:00	祝日のこの機会に		手足を綺麗に使うJazz	17:30～18:00	美脚ピラティス	17:15～17:45
18:00			するとかしないとか。		ぜひ参加してみてください！	VIRTUAL HYPER C	ダンスとHipHopの		美しく引き締まった脚を	
			この機会にぜひ参加してみ			19:15～19:45	かっこいい要素を		目指す「美脚ピラティス」	
18:30			てください！！	VIRTUAL UBOUND			取り入れたクラスです。		脚のむくみ解消や	
				18:30～19:00			最後に音楽に合わせて振り		筋力アップ、O脚の改善や	
19:00			ホットバーカンヨガ				を踊ります。		姿勢改善を目的とした	
			南フロリダスタイルの呼吸	VIRTUAL HYPER C			音楽に合わせて動く		祝日限定プログラムです。	
19:30			と動きを合わせて行うヴィ	19:15～19:45			楽しさを体感しに		柔軟性向上や下半身の強化	
			ンヤサヨガです。				いらしてください。		にも効果的なため、男性の	
20:00			柔軟性向上、骨格筋改善、	VIRTUAL MEGADANZ					方にもおすすめです！	
			自然とココロとカラダが	20:00～20:30						
20:30			調和していきます。							
			南の島にいる気分で自由に							
			楽しみましょう♪							
		自重エリア 開放時間 18:15~20:30						自重エリア 開放時間 18:15~20:30		自重エリア 開放時間 18:15~20:30