



Fitness & Spa
ASUWELL+24

フィットネス&スパ

あすウェル[長津田]

2021.6～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							10:00
10:30	ホットリンパヨガ	ホット骨盤ヨガ	ホット姿勢改善ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ	ホットアクティブヨガ	ヨガ	10:30
11:00	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:15	10:30～11:30	10:30～11:30	11:00
11:30	Nao	yukiyo	成田		TOMOKO	NATSUMI	11:30
12:00	ホットリラクソヨガ	ホットヨガ	ホットピラティス	ピラティス		AFFAキックボクシング エクササイズ	12:00
12:30	11:50～12:50	11:50～12:50	11:50～12:35	11:35～12:35	VIRTUAL OXIGENO	11:50～12:50	12:30
13:00					12:00～12:45	IZUMI	13:00
13:30		VIRTUAL MEGADANZ	ヨガ	ホットリラクソヨガ	VIRTUAL MEGADANZ	ZUMBA	13:30
14:00	VIRTUAL UBOUND	13:15～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～13:45	13:15～14:00	14:00
14:30	13:30～14:15					梶井	14:30
15:00	VIRTUAL X55	ZUMBA	DISCO WORLD	VIRTUAL UBOUND	VIRTUAL TOPRIDE		15:00
15:30	14:30～15:15	14:30～15:15	14:30～15:15	14:30～15:15	14:00～14:30	VIRTUAL UBOUND	15:30
16:00	VIRTUAL MEGADANZ	理香	KUMIKO	VIRTUAL POWER	パワーシェイプヨガ	ボディ バランスヨガ	16:00
16:30	15:30～16:15	VIRTUAL UBOUND	VIRTUAL FIGHT DO	15:30～16:15	15:00～16:00	15:45～16:45	16:30
17:00	VIRTUAL TOPRIDE	15:45～16:30	VIRTUAL X55	VIRTUAL MEGADANZ	MICHIYO	yukiyo	17:00
17:30	16:30～17:00	VIRTUAL FIGHT DO	16:30～17:00	16:30～17:15	VIRTUAL TOPRIDE		17:30
18:00	VIRTUAL POWER	16:45～17:30	VIRTUAL MEGADANZ	VIRTUAL FIGHT DO	VIRTUAL MEGADANZ	ホット週末 身体メンテナンスヨガ	18:00
18:30	17:15～18:00		17:15～18:00	17:30～18:00	17:15～18:00	17:05～18:05	18:30
19:00	VIRTUAL X55	ホット全身むくみ解消ヨガ	VIRTUAL OXIGENO		VIRTUAL FIGHT DO	MINORI	19:00
19:30	18:15～18:45	18:30～19:30	18:15～19:00	ホットヨガ	18:15～19:00	VIRTUAL POWER	19:30
20:00	VIRTUAL UBOUND	あゆみ	VIRTUAL FIGHT DO	19:00～20:00	VIRTUAL POWER	VIRTUAL TOPRIDE	20:00
20:30	19:00～19:45	ホット美ボディメイクヨガ	19:15～20:00	関水	19:15～20:00	19:15～19:45	20:30
21:00	VIRTUAL FIGHT DO	19:50～20:50	VIRTUAL UBOUND	20:30～21:00	VIRTUAL X55	VIRTUAL OXIGENO	21:00
21:30	20:00～20:45	あゆみ	20:15～21:00	VIRTUAL MEGADANZ	20:15～20:45	VIRTUAL MEGADANZ	21:30
22:00	VIRTUAL OXIGENO	21:15～21:45	VIRTUAL X55	VIRTUAL UBOUND	21:00～21:45	21:15～22:00	22:00



Fitness & Spa
ASUWELL+24

フィットネス&スパ

あすウェル[長津田]

2021.6～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						22:30
	22:15~22:45	22:15~22:45	22:15~22:45	22:15~22:45	22:15~22:45	
23:00						23:00
23:30						23:30
	23:15~23:45	23:15~23:45	23:15~23:45	23:00~23:45	23:00~23:45	
	火曜日	水曜日	土曜日	日曜日	月曜日	
0:00						0:00
0:30						0:30
1:00	0:30~1:15	0:30~1:15	0:30~1:15	0:30~1:15	0:30~1:15	1:00
1:30						1:30
2:00						2:00
	1:30~2:15	1:30~2:15	1:30~2:15	1:30~2:15	1:30~2:15	
2:30						2:30
3:00						3:00
	2:30~3:15	2:30~3:15	2:30~3:15	2:30~3:15	2:30~3:15	
3:30						3:30
4:00						4:00
	3:30~4:15	3:30~4:15	3:30~4:15	3:30~4:15	3:30~4:15	
4:30						4:30
5:00						5:00
	4:30~5:15	4:30~5:15	4:30~5:15	4:30~5:15	4:30~5:15	
5:30						5:30
6:00						6:00
	5:30~6:15	5:30~6:15	5:30~6:15	5:30~6:15	5:30~6:15	
6:30						6:30
7:00						7:00
	6:30~7:15	6:30~7:15	6:30~7:15	6:30~7:15	6:30~7:15	
7:30						7:30
8:00						8:00
	7:30~8:15	7:30~8:15	7:30~8:15	7:30~8:15	7:30~8:15	
8:30						8:30
9:00						9:00
	8:30~9:15	8:30~9:15	8:30~9:15	8:30~9:15	8:30~9:15	
9:30						9:30
10:00						10:00