Fitness & Spa ASUWELL+24

2025.4 スタジオプログラムスケジュール【10:00～22:00】

Monday

- 女性限定 ホットリンパヨガ Nao 10:30～11:30
- ハタヨガ MICHIYO 12:00～13:00
- ピラティス ～Hip＆Legs～ hiro 13:15～14:00
- FREE TIME ストレッチポールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。 14:30～18:30
- ★今月のアロマ★ 4/7 ：ペパーミント 4/21：ティトゥリー 4/14：ユーカリ 4/28：シトロネラ
- ホットアロマヒーリングヨガ AKO 19:30～20:15
- ホットボディメイクヨガ YUKO 20:30～21:15

Tuesday

- ホットミュージックフローヨガ Tsukasa 10:30～11:30
- ホットヨガ MIHO 11:45～12:30
- ストレッチヨガ yukiyo 13:00～13:45
- FREE TIME ストレッチポールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。 14:15～18:30
- 長めのタオルが必要です。
- ホット安眠ヨガ Sawa 19:30～20:30
- ホットリラックスヨガ 村上 20:45～21:30

Wednesday

- 女性限定 ホット姿勢改善ヨガ 成田 10:30～11:30
- 女性限定 ホットピラティス 川島 11:45～12:30
- ヨガ NATSUMI 13:00～14:00
- NEWレッスン 定員11名 サイクルバーニング 枦山 14:30～15:00
- FREE TIME ストレッチポールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。 15:30～18:30
- ホットスリムアップヨガ MEGUMI 19:30～20:15
- ホットマインドフルネスヨガ さやか 20:30～21:15

Friday

- 長めのタオルが必要です。
- 背骨コンディショニング SAKI 10:30～11:15
- ピラティス 川島 11:30～12:15
- ホットヒーリングヨガ サヤカ 13:00～13:45
- FREE TIME ストレッチポールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。 14:15～15:45
- NEWレッスン 定員9名 ハイパーボディ30 三十尾 16:15～16:45
- FREE TIME ストレッチポールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。 17:00～18:30
- ホットお腹引き締めヨガ AYAKO 19:30～20:15

Saturday

- 長めのタオルが必要です。
- ホット骨盤エクササイズ keiko 10:30～11:30
- WARMリフレッシュヨガ 関水 11:45～12:30
- 開始時間変更 シェイプアップヨガ hiro 12:45～13:30
- 開始時間変更 ピラティス sarry 13:45～14:30
- 開始時間・レッスン時間変更 ハイパークラッシュ30 大本 14:45～15:15
- NEWレッスン 定員13名 ハイパーエキサイト30 大本 15:30～16:00
- 開始時間変更 定員11名 サイクルバーニング 枦山 16:20～16:50
- FREE TIME ストレッチポールなど スタジオでご自由にご利用頂けます。 17:15～21:00

Sunday

- 60分に変更・開始時間変更 調整ヨガ SAKI 10:15～11:15
- AFAAキックボクシングエクササイズ IZUMI 11:45～12:45
- ZUMBA 梶井 13:00～13:45
- 定員11名 サイクルバーニング 大本 14:05～14:35
- WARM姿勢改善ピラティス SAE 15:00～15:45
- WARMボディバランスヨガ yukiyo 16:00～17:00
- ホット週末身体メンテナンスヨガ MINORI 17:15～18:15

Class Rules ! !

- ●4月分の予約開始は3月20日(木)からとなります。
- ●レッスン定員は最大40名となります。
  ※一部レッスンは定員数が異なります。
- ●レッスンの参加は予約優先制となります。
  レッスン開始の1時間前までレッスン予約サイトより予約・キャンセルが可能となります。
  ※欠席された場合、翌月の予約枠が1枠減少します。
- ●予約が定員に達しない場合は、スタジオ前に設置される当日券での参加も可能です。
  ※当日券の配布開始はレッスン開始の30分前となります。
- ●ホットレッスンはバスタオルと500㎖以上の水分が必須となります。

Fitness & Spa ASUWELL+24

2025.5 スタジオプログラムスケジュール【10:00～22:00】

Monday

- 10:30～11:30 ホットリンパヨガ（女性限定） Nao
- 12:00～13:00 ハタヨガ MICHIYO
- 13:15～14:00 ピラティス ～Hip＆Legs～ hiro
- 14:30～18:30 FREE TIME ストレッチポールなどスタジオでご自由にご利用頂けます。
- 19:30～20:15 ホットアロマヒーリングヨガ AKO
- 20:30～21:15 ホットボディメイクヨガ YUKO

★今月のアロマ★
5/5 ：祝日の為休講　5/19：ゼラニウム
5/12 ：ローズウッド　5/26：ラベンダー

Tuesday

- 内容・担当者変更
- 10:30～11:30 ホットフローヨガ Yuika
- 11:45～12:30 ホットヨガ MIHO
- 13:00～13:45 ストレッチヨガ yukiyo
- 14:15～18:30 FREE TIME ストレッチポールなどスタジオでご自由にご利用頂けます。
- 長めのタオルが必要です。
- 19:30～20:30 ホット安眠ヨガ Sawa
- 20:45～21:30 ホットリラックスヨガ 村上

Wednesday

- 10:30～11:30 ホット姿勢改善ヨガ（女性限定） 成田
- 11:45～12:30 ホットピラティス（女性限定） 川島
- 13:00～14:00 ヨガ NATSUMI
- 開始時間変更
- 14:35～15:05 サイクルバーニング 枦山（定員11名）
- 15:30～18:30 FREE TIME ストレッチポールなどスタジオでご自由にご利用頂けます。
- 19:30～20:15 ホットスリムアップヨガ MEGUMI
- 週替わりレッスン！
- 週替わりレッスン インストラクター 20:30～21:15

Friday

- 長めのタオルが必要です。
- 10:30～11:15 背骨コンディショニング SAKI
- 11:30～12:15 ピラティス 川島
- 13:00～13:45 ホットヒーリングヨガ サヤカ
- 14:15～15:45 FREE TIME ストレッチポールなどスタジオでご自由にご利用頂けます。
- 16:15～16:45 ハイパーボディ30（定員9名）
- 17:00～18:30 FREE TIME ストレッチポールなどスタジオでご自由にご利用頂けます。
- 19:30～20:15 ホットお腹引き締めヨガ AYAKO

★週替わりレッスン！★
5/7 ：ホットアロマヒーリングヨガ　担当 ：AKO
アロマ：レモングラス
5/14 ：ホットフローヨガ　担当 ：Yuika
5/21 ：ホット背中引き締めヨガ　担当 ：AYAKO
5/28 ：ホットヨガ　担当 ：澤内

Saturday

- 長めのタオルが必要です。
- 10:30～11:30 ホット骨盤エクササイズ keiko
- 11:45～12:30 WARMリフレッシュヨガ 関水
- 12:45～13:30 シェイプアップヨガ hiro
- 13:45～14:30 ピラティス sarry
- 14:45～15:15 ハイパークラッシュ30 大本
- 15:30～16:00 ハイパーエキサイト30 大本（定員13名）
- 16:20～16:50 サイクルバーニング 枦山（定員11名）
- 17:15～21:00 FREE TIME ストレッチポールなどスタジオでご自由にご利用頂けます。

Sunday

- 10:15～11:15 調整ヨガ SAKI
- 11:45～12:45 AFAAキックボクシングエクササイズ IZUMI
- 13:00～13:45 ZUMBA 梶井
- 14:05～14:35 サイクルバーニング 大本（定員11名）
- 15:00～15:45 WARM姿勢改善ピラティス SAE
- 16:00～17:00 WARMボディバランスヨガ yukiyo
- 17:15～18:15 ホット週末身体メンテナンスヨガ MINORI

Class Rules！！

- ●5月分の予約開始は4月20日(日)からとなります。
- ●レッスン定員は最大40名となります。
  ※一部レッスンは定員数が異なります。
- ●レッスンの参加は予約優先制となります。
  レッスン開始の1時間前までレッスン予約サイトより予約・キャンセルが可能となります。
  ※欠席された場合、翌月の予約枠が1枠減少します。
- ●予約が定員に達しない場合は、スタジオ前に設置される当日券での参加も可能です。
  ※当日券の配布開始はレッスン開始の30分前となります。
- ●ホットレッスンはバスタオルと500㎖以上の水分が必須となります。