



Fitness & Spa  
ASUWELL+24

フィットネス&スパ

あすウェル[長津田]

2021.9～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 Nao	10:30～11:30 yukiyo	10:30～11:30 成田	10:30～11:15	10:30～11:30 TOMOKO	10:30～11:30 NATSUMI	11:00
11:30				ピラティス			11:30
12:00	ホット リラックスヨガ	ホットヨガ	ホットピラティス	11:35～12:35 川島	VIRTUAL OXIGENO	AFAAキックボクシング エクササイズ	12:00
12:30	11:50～12:50 MICHIYO	11:50～12:50 MIHO	11:50～12:35 川島		12:00～12:45	11:50～12:50 IZUMI	12:30
13:00			ヨガ	ホットリラックスヨガ	VIRTUAL MEGADANZ	ZUMBA	13:00
13:30	VIRTUAL UBOUND	VIRTUAL MEGADANZ	13:00～14:00 NATSUMI	13:00～14:00 Ayako	13:00～13:45	13:15～14:00 梶井	13:30
14:00	13:30～14:15	13:15～14:00			VIRTUAL TOPRIDE		14:00
14:30					14:00～14:30		14:30
15:00	VIRTUAL X55	ZUMBA	DISCO WORLD	VIRTUAL UBOUND		VIRTUAL UBOUND	15:00
15:30	14:30～15:15	14:30～15:15 理香	14:30～15:15 KUMIKO	14:30～15:15	パワーシェイプヨガ	14:30～15:15	15:30
16:00	VIRTUAL MEGADANZ	VIRTUAL UBOUND	VIRTUAL FIGHT DO	VIRTUAL POWER	15:00～16:00 MICHIYO	ボディ バランスヨガ	16:00
16:30	15:30～16:15	15:45～16:30	15:45～16:15	15:30～16:15		15:45～16:45 yukiyo	16:30
17:00	VIRTUAL TOPRIDE	VIRTUAL FIGHT DO	VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL MEGADANZ	VIRTUAL TOPRIDE		17:00
17:30	16:30～17:00	16:45～17:30	16:30～17:00	16:30～17:15		ホット週末 身体メンテナンスヨガ	17:30
18:00	VIRTUAL POWER		VIRTUAL MEGADANZ	VIRTUAL FIGHT DO	VIRTUAL MEGADANZ	17:05～18:05 MINORI	18:00
18:30	17:15～18:00		17:15～18:00	17:30～18:00	17:15～18:00		18:30
19:00	VIRTUAL X55	ホット全身むくみ解消ヨガ	VIRTUAL POWER		VIRTUAL FIGHT DO	VIRTUAL POWER	19:00
19:30	18:15～18:45	18:30～19:30 あゆみ	18:15～19:00	ホットヨガ	18:15～19:00	18:30～19:00	19:30
20:00	VIRTUAL UBOUND		VIRTUAL FIGHT DO	19:00～20:00 関水	VIRTUAL UBOUND	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		19:15～20:00	19:15～19:45	20:30
21:00	VIRTUAL FIGHT DO	19:50～20:50 あゆみ	VIRTUAL UBOUND	VIRTUAL MEGADANZ	VIRTUAL X55	VIRTUAL FIGHT DO	21:00
21:30	20:00～20:45		20:15～21:00	20:30～21:00	20:15～20:45	20:15～21:00	21:30
22:00	VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL POWER	VIRTUAL X55	VIRTUAL UBOUND	VIRTUAL POWER	VIRTUAL MEGADANZ	22:00
	21:00～21:45	21:15～21:45	21:15～21:45	21:15～22:00	21:00～21:45	21:15～22:00	

