

5月3日（土）祝日プログラムスケジュール

	ビギナーズスタジオ（2F）	多目的スタジオ（4F）	アクティブスタジオ（4F）	プールエリア（4F）
	定員28名	定員54名	定員40名	定員39名
10:30	 VIRTUAL MEGADANZ 10:20~11:20	W 背骨コンディショニング 10:30~11:30 森 長めのタオル必要	W ハイパークラッシュ30 10:30~11:00 佐藤	~祝日Special~ スリムエアロ 11:15~12:00 飯尾
11:00				
12:00				W アクア45 12:00~12:45 NAO
12:30		W サルサ -初中級- 12:30~13:30 teppei	W ハイパーエキサイト 12:30~13:15 前川 定員30名	~祝日Special~ ほっと一息くつろぎヨガ GWゆっくり過ごす方も アクティブに動かれる方も、ヨガ で心と体を整えませんか？ホッと ゆるむ時間をお届けします♪
13:00	 VIRTUAL POWER 13:00~13:45	W ~祝日Special~ ほっと一息くつろぎヨガ 13:45~14:45 Sawa 定員40名 長めのタオル必要 ホットレッスン参加時の注意点 ホットプログラムへのご参加は バスタオルと500ml以上の水分 が必要となります。	W ZUMBA 13:45~14:30 Yuri	
13:30				~祝日Special~ ハイパーボディ 祝日でなんとハイパーボディ デビューの竹原くん！ 皆さんであたたかく見守ってくだ さい♪ デビューは一生に一回なのでぜひ ご参加ください！
14:00	Free Time		W ハイパーボディ 14:45~15:30 竹原 定員30名	
14:30				~祝日Special~ ハイパーボディ 祝日でなんとハイパーボディ デビューの竹原くん！ 皆さんであたたかく見守ってくだ さい♪ デビューは一生に一回なのでぜひ ご参加ください！
15:00	スタジオ開放時間 13:50~15:50		W 暗闇スタジオ ストライクインパクト 16:00~16:45 五木田 定員20名	
15:30				¥ 4月21日（月）~ フロント受付開始 有料レッスン（税込1,870円）に なります。レギュラーの方3名 に加えて新規3名募集します！ 先着順で都度参加も可能です♪
16:00	 VIRTUAL MEGADANZ 16:00~17:00	W ウォームBeauty Life ヨガ -ポールリラックス- 16:15~17:00 芳賀 定員40名		
16:30				¥ 4月21日（月）~ フロント受付開始 有料レッスン（税込1,870円）に なります。レギュラーの方3名 に加えて新規3名募集します！ 先着順で都度参加も可能です♪
17:00	 VIRTUAL UBOUND 17:10~17:55	W ホットベーシックヨガ 17:15~18:15 YUKI		
17:30				¥ 4月21日（月）~ フロント受付開始 有料レッスン（税込1,870円）に なります。レギュラーの方3名 に加えて新規3名募集します！ 先着順で都度参加も可能です♪
18:00	 VIRTUAL FIGHT DO 18:05~18:50			
18:30				¥ 4月21日（月）~ フロント受付開始 有料レッスン（税込1,870円）に なります。レギュラーの方3名 に加えて新規3名募集します！ 先着順で都度参加も可能です♪
19:00	 VIRTUAL HYPER C 19:00~19:30			
19:30				¥ 4月21日（月）~ フロント受付開始 有料レッスン（税込1,870円）に なります。レギュラーの方3名 に加えて新規3名募集します！ 先着順で都度参加も可能です♪
20:00				

5月3日のレッスンWEB予約開始は4月21日~になります。
システム上、WEB予約開始時間はランダムとなります。
※予約の種類は全て【赤色のWマーク】となります。

★営業時間 10:00~20:00（20:00以降はセルフ利用時間帯となります。）
 ★途中入退場は安全のため、ご遠慮頂いております。
 ★VIRTUALレッスンの途中入退場は可能です。※周りに十分気を付けて入退場をして下さい。
 ★VIRTUALレッスンの備品に限りがございます。人数によっては参加できない場合がございますのでご了承下さい。
 ★ホット系プログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。

Fitness & Spa ASUWELL+24

 フィットネス&スパ ASUWELL / 小田急相模原

5月5日（月）祝日プログラムスケジュール

	ビギナーズスタジオ（2F） 定員28名	多目的スタジオ（4F） 定員54名	アクティブスタジオ（4F） 定員40名	プールエリア（4F） 定員39名
10:30	VIRTUAL MEGADANZ 10:20~11:20	W ピラティス 10:30~11:15 mami	W ~祝日Special~ ランランエアロ 10:30~11:15 工藤	
11:00				
11:30	VIRTUAL UBOUND 11:30~12:00	W 背骨コンディショニング 11:30~12:30 SAKI	W SALSAATION®60デモ 11:30~12:30 岡田	W アクア45 11:45~12:30 宮崎
12:00				
12:30	VIRTUAL YOGA 12:10~12:40	長めのタオル必要		
13:00	VIRTUAL FIGHT DO 12:50~13:35	W BODYリカバリー 12:45~13:15 竹原 定員40名	W DISCO WORLD 12:45~13:30 NAMIE	~祝日Special~ ランランエアロ 全身をバランス良く動かす有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼、ストレス解消に効果的です。ご参加お待ちしております♪
13:30				
14:00	Free Time	ホットレッスン参加時の注意点 ホットプログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。	W シェイプインパクト 14:15~14:45 前川	
14:30				
15:00	スタジオ開放時間 13:35~15:50	W ゆったりホットフローヨガ 15:00~15:45 moco	W ~祝日Special~ ハイパーボディ60 15:00~16:00 芳賀 定員30名	~祝日Special~ ハイパーボディ60 今回初めて60分間のハイパーボディを芳賀さんが担当！いつもより曲数が多いですが、皆さんと一緒に頑張りましょう♪
15:30				
16:00	VIRTUAL MEGADANZ 16:00~17:00	W ~祝日Special~ ホットファンクショナル ローラーピラティス 16:00~17:00 MIHO 定員40名	W 暗闇スタジオ ストライクインパクト 16:30~17:15 高柳 定員20名	~祝日Special~ ホットファンクショナル ローラーピラティス ストレッチポールを使用して適度な抵抗とサポートを得ながら行うピラティスです。コアや中心軸を体感しやすく、機能的な動作へと導きます！
16:30				
17:00				
17:30	VIRTUAL UBOUND 17:10~17:55			
18:00				
18:30	VIRTUAL POWER 18:05~18:50			
19:00	VIRTUAL HYPER C 19:00~19:30	5月5日のレッスンWEB予約開始は4月21日~になります。 システム上、WEB予約開始時間はランダムとなります。 ※予約の種類は全て【赤色のWマーク】となります。		
19:30				
20:00				

★営業時間 10:00~20:00 (20:00以降はセルフ利用時間帯となります。)
 ★途中入退場は安全のため、ご遠慮頂いております。
 ★VIRTUALレッスンの途中入退場は可能です。※周りに十分気を付けて入退場をして下さい。
 ★VIRTUALレッスンの備品に限りがございます。人数によっては参加できない場合がございますのでご了承下さい。
 ★ホット系プログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。

5月6日 (火) 祝日プログラムスケジュール

ビギナーズスタジオ (2F)

多目的スタジオ (4F)

アクティブスタジオ (4F)

プールエリア (4F)

	定員28名	定員54名	定員40名	定員39名
10:30	W ファーストエアロ 10:30~11:00 慶徳	W 長めのタオル必要 姿勢改善モーニングヨガ 10:30~11:30 MaRi	W ~祝日Special~ CHOA CHOA FIT45 10:30~11:15 sachiko	
11:30	VIRTUAL FIGHT DO 11:15~12:00	W 身体が硬い人の 為のヨガ 11:45~12:30 慶徳	W MIZUHOボディストロング 11:30~12:15 MIZUHO	W アクア30 11:45~12:15 高柳
12:30	VIRTUAL AERO 12:10~12:40	W コアリセット 12:45~13:15 五木田 定員40名	W ハイパークラッシュ 12:45~13:30 高柳	~祝日Special~ CHOA CHOA FIT45 K-POP要素を取り入れた ボディメイクエクササイズ! 「筋トレ」+「ダンス」の融合 プログラムです♪ ダンスが苦手な人でも大丈夫!
13:30	VIRTUA UBOUND 12:50~13:35	定員30名	W HYPER CORE 13:45~14:15 佐藤	~祝日Special~ ZUMBA60 祝日限定! 祝日プログラムとして、レッスン 時間も内容も特別仕様です。最高 のプレイリストを用意して、皆様 のご参加をお待ちしております
14:00	Free Time		W ~祝日Special~ ZUMBA60 14:30~15:30 MASUMI	
15:00	スタジオ開放時間 13:35~15:50	W 優しいホット アシュタンガヨガ 14:45~15:30 Ayami	W ~祝日Special~ シェイプエアロ 15:45~16:30 田部	~祝日Special~ シェイプエアロ エアロビクスに少し慣れてきた方 向けのコンビネーションを楽しむ クラスです。脂肪燃焼、代謝UP! 大汗かいて心も身体もシェイプ UP!
16:30	VIRTUAL MEGADANZ 16:00~17:00	W ホットピラティス 15:45~16:30 春衣	W 暗闇スタジオ ストライクインパクト 16:50~17:35 佐藤 定員20名	
17:30	VIRTUA UBOUND 17:10~17:55	ホットレッスン参加時の注意点 ホットプログラムへのご参加は バスタオルと500ml以上の水分 が必要となります。		
18:30	VIRTUAL POWER 18:05~18:50			
19:00	VIRTUAL HYPER C 19:00~19:30	5月6日のレッスンWEB予約開始は4月21日~になります。 システム上、WEB予約開始時間はランダムとなります。 ※予約の種類は全て【赤色のWマーク】となります。		

★営業時間 10:00~20:00 (20:00以降はセルフ利用時間帯となります。)

★途中入退場は安全のため、ご遠慮頂いております。

★VIRTUALレッスンの途中入退場は可能です。※周りに十分気を付けて入退場をして下さい。

★VIRTUALレッスンの備品に限りがございます。人数によっては参加できない場合がございますのでご了承下さい。

★ホット系プログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。