Fitness & Hot Yoga ASUWELL+24 フィットネス&ホットヨガ **あすウェル[三軒茶屋]**

2023年9月

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00	VIRTUAL OXIGENO 9：00～9：45	VIRTUAL X55 9：00～9：45	VIRTUAL FIGHT DO 9：00～9：30		W デトックスヨガ 9：00～9：45 Nanako	W 癒しのヨガ 9：00～9：45 AYAKO	9:00
9:30							9:30
10:00			W アクティブヨガ 10：15～11：00 Miya		W 代謝アップヨガ 10：00～10：45 keiko	W ボディメイクヨガ 10：00～10：45 Kazu	10:00
10:30	W ファイドウ 10：30～11：15 吉田　真希	W 体質改善ヨガ 10：30～11：15 Rie		W シェイプヨガ 10：30～11：15 HIROKO			10:30
11:00			W ユーバウンド 11：15～12：00 吉田　真希		W 骨盤リセット 11：00～11：45 YU-KO	W お腹引き締めヨガ 11：00～11：45 HIROKO	11:00
11:30	W ストリートダンス 11：30～12：15 Mutsumi	W 代謝アップヨガ 11：30～12：15 keiko		W ユーバウンド 11：30～12：15 佳代			11:30
12:00			W メガダンス 12：15～13：00 Megg		VIRTUAL POWER 12：00～12：45	VIRTUAL UBOUND 12：00～12：45	12:00
12:30							12:30
13:00	VIRTUAL FIGHT DO 12：45～13：30	VIRTUAL POWER 12：45～13：30		VIRTUAL MEGADANZ 12：45～13：30	VIRTUAL FIGHT DO 13：00～13：45	W ZUMBA 13：00～13：45 Corin	13:00
13:30			VIRTUAL POWER 13：30～14：15				13:30
14:00	VIRTUAL OXIGENO 13：45～14：45	VIRTUAL FIGHT DO 13：45～14：30		VIRTUAL FIGHT DO 13：45～14：30		W デトックスヨガ 14：15～15：00 MaRi	14:00
14:30			VIRTUAL X55 14：30～15：15		W 体質改善ヨガ 14：30～15：15 YUKIE		14:30
15:00	VIRTUAL POWER 15：00～15：45	VIRTUAL OXIGENO 14：45～15：45		VIRTUAL OXIGENO 14：45～15：45		W アクティブヨガ 15：15～16：00 Nanako	15:00
15:30			VIRTUAL OXIGENO 15：30～16：30				15:30
16:00	VIRTUAL X55 16：00～16：45	VIRTUAL MEGADANZ 16：00～16：45		VIRTUAL POWER 16：00～16：45	VIRTUAL MEGADANZ 15：45～16：30		16:00
16:30			VIRTUAL FIGHT DO 16：45～17：30			VIRTUAL POWER 16：30～17：15	16:30
17:00	VIRTUAL FIGHT DO 17：00～17：45	VIRTUAL UBOUND 17：00～17：45		VIRTUAL HYPER C 17：00～17：30	VIRTUAL FIGHT DO 16：45～17：30		17:00
17:30						VIRTUAL UBOUND 17：30～18：15	17:30
18:00		VIRTUAL POWER 18：00～18：45			VIRTUAL POWER 17：45～18：30		18:00
18:30	W 癒しのヨガ 18：30～19：15 AYAKO		W 姿勢改善ヨガ 18：30～19：15 大関　洋丈	W 癒しのヨガ 18：30～19：15 AYAKO		VIRTUAL X55 18：30～19：15	18:30
19:00					VIRTUAL OXIGENO 18：45～19：30		19:00
19:30	W ボディメイクヨガ 19：30～20：15 YUKO	W コンディショニングピラティス 19：30～20：15 Mutsumi	W アクティブヨガ 19：30～20：15 SAE	W 姿勢改善ヨガ 19：30～20：15 AYAKO			19:30
20:00					VIRTUAL HYPER C 19：45～20：15	VIRTUAL FIGHT DO 19：30～20：15	20:00
20:30	W ハイパービート 20：30～21：15 AIMI	W 体質改善ヨガ 20：30～21：15 CHIE	W Beauty Life ヨガ 20：30～21：15 AIMI	W 華金☆夜ヨーガ 20：30～21：15 moco	VIRTUAL UBOUND 20：30～21：15	VIRTUAL OXIGENO 20：30～21：30	20:30
21:00							21:00
21:30							21:30

ホットクラス	最適なホット環境（温度38℃･湿度65%）
	常温クラス
ウォームクラス	短時間のホット稼働クラス
	バーチャル（映像レッスン）
アクティブ	アクティブなレッスン
W	WEB予約が必要なクラス
	前月より変更クラス

Fitness & Hot Yoga ASUWELL+24 フィットネス&ホットヨガ **あすウェル[三軒茶屋]**

2023年10月

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00	VIRTUAL OXIGENO 9：00～9：45	VIRTUAL X55 9：00～9：45	VIRTUAL FIGHT DO 9：00～9：30		W デトックスヨガ 9：00～9：45 Nanako	W 癒しのヨガ 9：00～9：45 AYAKO	9:00
9:30							9:30
10:00			W アクティブヨガ 10：15～11：00 Miya		W 代謝アップヨガ 10：00～10：45 keiko	W ボディメイクヨガ 10：00～10：45 Kazu	10:00
10:30	W ファイドウ 10：30～11：15 吉田　真希	W 体質改善ヨガ 10：30～11：15 Rie		W シェイプヨガ 10：30～11：15 HIROKO			10:30
11:00			W ユーバウンド 11：15～12：00 吉田　真希		W 骨盤リセット 11：00～11：45 YU-KO	W お腹引き締めヨガ 11：00～11：45 HIROKO	11:00
11:30	W ストリートダンス 11：30～12：15 Mutsumi	W 代謝アップヨガ 11：30～12：15 keiko		W ユーバウンド 11：30～12：15 佳代			11:30
12:00			W メガダンス 12：15～13：00 Megg		VIRTUAL POWER 12：00～12：45	VIRTUAL UBOUND 12：00～12：45	12:00
12:30							12:30
13:00	VIRTUAL FIGHT DO 12：45～13：30	VIRTUAL POWER 12：45～13：30		VIRTUAL MEGADANZ 12：45～13：30	VIRTUAL FIGHT DO 13：00～13：45	W NEW SALSATION® 13：00～13：45 Aki	13:00
13:30			VIRTUAL POWER 13：30～14：15				13:30
14:00	VIRTUAL OXIGENO 13：45～14：45	VIRTUAL FIGHT DO 13：45～14：30		VIRTUAL FIGHT DO 13：45～14：30		W デトックスヨガ 14：15～15：00 MaRi	14:00
14:30			VIRTUAL X55 14：30～15：15		W 体質改善ヨガ 14：30～15：15 YUKIE		14:30
15:00	VIRTUAL POWER 15：00～15：45	VIRTUAL OXIGENO 14：45～15：45		VIRTUAL OXIGENO 14：45～15：45		W アクティブヨガ 15：15～16：00 Nanako	15:00
15:30			VIRTUAL OXIGENO 15：30～16：30				15:30
16:00	VIRTUAL X55 16：00～16：45	VIRTUAL MEGADANZ 16：00～16：45		VIRTUAL POWER 16：00～16：45	VIRTUAL MEGADANZ 15：45～16：30		16:00
16:30			VIRTUAL FIGHT DO 16：45～17：30			VIRTUAL POWER 16：30～17：15	16:30
17:00	VIRTUAL FIGHT DO 17：00～17：45	VIRTUAL UBOUND 17：00～17：45		VIRTUAL HYPER C 17：00～17：30	VIRTUAL FIGHT DO 16：45～17：30		17:00
17:30						VIRTUAL UBOUND 17：30～18：15	17:30
18:00	W 癒しのヨガ 18：30～19：15 AYAKO	VIRTUAL POWER 18：00～18：45	W 姿勢改善ヨガ 18：30～19：15 大関　洋丈	W 癒しのヨガ 18：30～19：15 AYAKO	VIRTUAL POWER 17：45～18：30		18:00
18:30						VIRTUAL X55 18：30～19：15	18:30
19:00	W ボディメイクヨガ 19：30～20：15 YUKO	W コンディショニングピラティス 19：30～20：15 Mutsumi	W アクティブヨガ 19：30～20：15 SAE	W 姿勢改善ヨガ 19：30～20：15 AYAKO	VIRTUAL OXIGENO 18：45～19：30		19:00
19:30						VIRTUAL FIGHT DO 19：30～20：15	19:30
20:00					VIRTUAL HYPER C 19：45～20：15		20:00
20:30	W ハイパービート 20：30～21：15 AIMI	W 体質改善ヨガ 20：30～21：15 CHIE	W Beauty Life ヨガ 20：30～21：15 AIMI	W 華金☆夜ヨーガ 20：30～21：15 moco	VIRTUAL UBOUND 20：30～21：15	VIRTUAL OXIGENO 20：30～21：30	20:30
21:00							21:00
21:30							21:30

ホットクラス	最適なホット環境（温度38℃･湿度65%）
	常温クラス
ウォームクラス	短時間のホット稼働クラス
	バーチャル（映像レッスン）
アクティブ	アクティブなレッスン
W	WEB予約が必要なクラス
	前月より変更クラス

Fitness&Hot Yoga ASUWELL+24 フィットネス&ホットヨガ あすウェル[三軒茶屋]

	月曜日	火曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
21:30				VIRTUAL POWER 21：30～22：15		21:30
22:00	VIRTUAL POWER 21：45～22：30	VIRTUAL FIGHT DO 21：45～22：30	VIRTUAL X55 21：45～22：30		VIRTUAL MEGADANZ 21：45～22：30	22:00
22:30				VIRTUAL FIGHT DO 22：30～23：30		22:30
23:00	VIRTUAL FIGHT DO 22：45～23：30	VIRTUAL OXIGENO 22：45～23：45	VIRTUAL MEGADANZ 22：45～23：30		VIRTUAL UBOUND 22：45～23：30	23:00
23:30						23:30
	火曜日	水曜日	土曜日	日曜日	月曜日	
0:00	VIRTUAL X55 0：00～0：45	VIRTUAL UBOUND 0：00～0：45	VIRTUAL POWER 0：00～0：45	VIRTUAL OXIGENO 0：00～0：45	VIRTUAL FIGHT DO 0：00～0：45	0:00
0:30						0:30
1:00	VIRTUAL MEGADANZ 1：00～1：45	VIRTUAL FIGHT DO 1：00～1：45	VIRTUAL MEGADANZ 1：00～1：45	VIRTUAL POWER 1：00～1：45	VIRTUAL OXIGENO 1：00～1：45	1:00
1:30						1:30
2:00	VIRTUAL OXIGENO 2：00～2：45	VIRTUAL MEGADANZ 2：00～2：45	VIRTUAL OXIGENO 2：00～2：45	VIRTUAL FIGHT DO 2：00～2：45	VIRTUAL X55 2：00～2：45	2:00
2:30						2:30
3:00	VIRTUAL FIGHT DO 3：00～3：45	VIRTUAL POWER 3：00～3：45	VIRTUAL UBOUND 3：00～3：45	VIRTUAL OXIGENO 3：00～3：45	VIRTUAL POWER 3：00～3：45	3:00
3:30						3:30
4:00	VIRTUAL OXIGENO 4：00～4：45	VIRTUAL FIGHT DO 4：00～4：45	VIRTUAL X55 4：00～4：45	VIRTUAL MEGADANZ 4：00～4：45	VIRTUAL FIGHT DO 4：00～4：45	4:00
4:30						4:30
5:00	VIRTUAL X55 5：00～5：45	VIRTUAL OXIGENO 5：00～5：45	VIRTUAL FIGHT DO 5：00～5：30	VIRTUAL POWER 5：00～5：30	VIRTUAL MEGADANZ 5：00～5：45	5:00
5:30						5:30
6:00	VIRTUAL MEGADANZ 6：00～6：45	VIRTUAL POWER 6：00～6：45	VIRTUAL MEGADANZ 5：45～6：15	VIRTUAL X55 5：45～6：15	VIRTUAL OXIGENO 6：00～6：45	6:00
6:30			VIRTUAL OXIGENO 6：30～7：15	VIRTUAL UBOUND 6：30～7：15		6:30
7:00	VIRTUAL FIGHT DO 7：00～7：45	VIRTUAL UBOUND 7：00～7：45			VIRTUAL X55 7：00～7：45	7:00
7:30			VIRTUAL POWER 7：30～8：15	VIRTUAL MEGADANZ 7：30～8：15		7:30
8:00	VIRTUAL OXIGENO 8：00～8：45	VIRTUAL X55 8：00～8：45			VIRTUAL FIGHT DO 8：00～8：45	8:00
8:30						8:30