Fitness & Spa ASUWELL

プログラムスケジュール

2018 7月

Monday 月

スタジオ

- 10:30～11:15 BeautyLifeヨガ 荒木 悠希
- 11:30～12:00 ファーストエアロ 荒木 悠希
- 12:30～13:15 筋膜リリース45 増子 隼人
- 13:30～14:15 ZUMBA ERI
- 14:30～15:00 NEW シェイプインパクト 高柳 聡史
- 15:15～15:30 おなかシェイプ
- Free Time
- 16:00～18:00 スタジオ開放時間 ※ストレッチポールやフレックスクッションをご自由に使えます。
- 19:05～19:15 女性専用ホットスタジオ おなかシェイプ
- 19:30～20:15 リンパデトックスヨガ MICHIYO 時間変更
- 20:45～21:30 週替わり 橋本 恵里 NEW

アリーナ

- 10:30～11:15 ステップ1 岩沼 比呂子
- 11:30～12:15 パワーヨガ 芳賀 智子
- 12:30～12:45 ボールエクササイズ
- 13:15～14:15 太極舞 野田 優子
- 14:30～15:15 背骨コンディショニング 三上 奈美枝
- 15:30～16:30 卓球
- 19:45～20:30 ラテンダンス 若瀬 七海 期間限定
- 20:45～21:30 ZUMBA 酒井 留加
- 21:45～22:45 バスケットボール

プール

- 10:45～11:30 アクア45 杉山 佳奈子
- 11:45～12:15 腰痛体操 杉山 佳奈子
- 14:00～14:30 フィンスイム 荒木 悠希
- 14:45～15:30 アクア45 荒木 悠希

サイクルスタジオ

- 開放時間 ※フリーサイクル実施中
- 11:30～12:00 ボディメイクサイクル 後藤 かおり
- 13:45～14:15 ボディメイクサイクル 杉山 佳奈子

Tuesday 火

スタジオ

- 10:30～11:15 DISCO WORLD 若瀬 七海
- 11:45～12:30 骨盤底筋フィットネス 若瀬 七海
- 12:45～13:30 BeautyLifeヨガ 杉山 佳奈子
- 13:50～14:00 コアリセット10
- 14:10～15:10 ベリーダンス 辻 陽子
- 15:30～16:05 時間変更 女性専用ホットスタジオ おなかシェイプ
- 16:05～16:15 ベーシックヨガ 後藤 かおり
- 19:30～20:30 女性専用ホットスタジオ 週替わり 青木 佐菜 時間変更
- 20:45～21:30 週替わり 三村 典子 時間変更
- Upbeat Music ヨガ 21:45～22:15 橋本 恵里 NEW

アリーナ

- 10:30～11:30 ボディコンディショニング 高崎 玲子
- 11:45～12:30 シェイプアップエアロ 高崎 玲子
- 12:45～13:45 ダンスStyleエアロ 遠藤 昌彦
- 14:15～15:00 ZUMBA 久武 祐子
- 15:15～16:15 背骨コンディショニング 新井 由香理
- 16:30～17:30 2部制 バドミントン
- トータルボディシェイプ 20:00～20:45 MIZUHO
- 21:00～21:30 NEW 週替わり 橋本 恵里
- 21:45～22:45 ミニサッカー

プール

- 10:45～11:15 腰痛体操 荒木 悠希
- 11:30～12:00 アクア30 宮田 英史

サイクルスタジオ

- 開放時間 ※フリーサイクル実施中
- 11:45～12:15 ボディメイクサイクル 杉山 佳奈子
- 14:00～14:30 ボディメイクサイクル 荒木 悠希

Wednesday 水

スタジオ

- 10:30～11:00 はじめてビート30 荒木 悠希
- 11:15～11:45 NEW シェイプインパクト 辻本 未麻
- 12:00～13:00 骨盤コンディショニングヨガ 清瀬 由佳
- 13:15～14:00 フラダンス ゆかこ
- 14:15～15:00 ハイパーボディ 荒木 悠希
- 15:30～16:15 ハイパーボディ 宮田 英史
- Free Time スタジオ開放時間 16:30～18:00 ※ストレッチポールやフレックスクッションをご自由に使えます。
- 19:20～19:30 女性専用ホットスタジオ おなかシェイプ
- 19:30～19:45 BeautyLifeヨガ ～むくみスッキリ～ 厚芝 真希
- 20:30～21:30 ウォームパワーヨガ ～溜めない身体～ 岡島 理恵
- 21:45～22:15 週替わり 森田 直樹 NEW

アリーナ

- 10:30～11:30 ヨガ ベーシック 野村 かおり
- 11:45～12:00 ボールエクササイズ
- 12:15～13:00 ZUMBA 富永 美香
- 13:15～14:00 ピラティス ～BODY MAKE～ 富永 美香
- 14:15～15:15 ヨガ 梶原 理佳子
- 15:30～16:30 やさしいラテンエアロ ～脂肪ファイヤー～ 梶原 理佳子
- 卓球 16:30～17:30
- 19:30～20:15 ハイパービート 森田 直樹
- 20:45～21:30 AFAA キックボクシングエクササイズ IZUMI
- 21:45～22:45 バレーボール

プール

- 10:30～11:15 アクアグローブ 稲葉 孝宏
- 11:30～12:00 水中ウォーキング 荒木 悠希
- 14:15～15:00 アクア45 杉山 佳奈子

サイクルスタジオ

- 10:30～11:00 ボディメイクサイクル 辻本 未麻
- 開放時間 ※フリーサイクル実施中
- 14:15～15:00 ボディメイクサイクル45 高柳 聡史

Friday 金

スタジオ

- 女性専用ホットスタジオ
- 10:30～11:15 BeautyLifeヨガ 荒木 悠希
- おなかシェイプ
- 11:35～11:45 パワーヨガ
- 12:00～12:45 辻本 未麻
- 太極拳 13:30～14:30 橋本 早苗
- リラックスヨガ 14:45～15:45 阿部 利香
- 2部制 バドミントン 16:00～17:00
- 女性専用ホットスタジオ おなかシェイプ 19:05～19:15
- 週替わり 19:30～20:30 橋本 あゆみ
- NEW ファンクショナルコア 21:45～22:30 MIZUHO
- スペシャル！男女参加可能

アリーナ

- 10:30～11:15 スタイルアップエアロ 湯山 佳代
- 燃えるエアロ ～コアトレVer～ 寺平 愛
- 11:30～12:15
- 12:30～13:15 ハイパービート 杉山 佳奈子
- ベルビックストレッチ ～骨盤調整～ 13:45～14:30 川島 治美
- ボディスレンダー 14:45～15:30 川島 治美
- 19:30～20:15 協栄シェイプボクシング 高田 まゆみ 時間変更
- リトモス 20:30～21:15 村山 綾乃 時間変更

プール

- 10:30～11:15 アクア45 森田 直樹
- 11:30～12:00 水中ウォーキング 杉山 佳奈子
- 12:15～12:45 フィンスイム 荒木 悠希

サイクルスタジオ

- 10:45～11:15 ボディメイクサイクル 増子 隼人
- 開放時間 ※フリーサイクル実施中
- 13:45～14:15 ボディメイクサイクル 杉山 佳奈子
- 開放時間 ※フリーサイクル実施中
- 20:30～21:00 NEW ボディメイクサイクル 宮田 英史
- 21:45～22:15 ボディメイクサイクル 石野 勝也
- 6日、20日：ヴィンヤサヨガ 13日、27日：美脚美尻ヨガ
- 6日、20日：リラックスヨガ 13日、27日：コアメイクヨガ
- バスタオルが必要

Saturday 土

スタジオ

- 女性専用ホットスタジオ
- 10:30～11:15 ウォームシェイプ 森田 直樹
- 11:45～12:30 リンパデトックスヨガ 辻 陽子
- NEW 12:45～13:30 ヴィンヤサヨガ 橋本 恵里
- 女性専用ホットスタジオ おなかシェイプ 14:20～14:30
- NEW 14:45～15:30 ベーシックヨガ 後藤 かおり 時間変更
- 女性専用ホットスタジオ パワーヨガ 17:15～18:00 MICHIYO NEW
- 時間変更 18:45～19:30 BeautyLifeヨガ 田中 七緒

アリーナ

- 10:30～11:30 パワーヨガ 辻 陽子
- NEW 11:45～12:30 ミドルエアロ 高木 由美
- 12:45～13:30 筋膜リリース45 増子 隼人
- AFAAキックボクシングエクササイズ 13:45～14:30 IZUMI
- NEW 14:45～15:30 ハイパービート 橋本 恵里
- 15:45～16:30 リトモス 石井 俊太郎
- NEW 16:45～17:15 シェイプインパクト 森田 直樹 時間変更
- 17:30～18:15 ハイパーエキサイト 橋本 恵里 時間変更
- バスケットボール 18:30～19:30 時間変更
- ミニサッカー 19:45～20:45

プール

- 10:45～11:15 水中ウォーキング 宮崎 詩織
- 12:15～12:45 ヌードルシェイプ 森田 直樹
- 13:00～13:45 アクアグローブ 高柳 聡史

サイクルスタジオ

- 開放時間 ※フリーサイクル実施中
- 12:45～13:15 ボディメイクサイクル 大曽根 和希
- 開放時間 ※フリーサイクル実施中
- 15:45～16:30 ボディメイクサイクル45 高柳 聡史
- 開放時間 ※フリーサイクル実施中
- 18:30～19:00 ボディメイクサイクル 辻本 未麻 時間変更

Sunday 日

スタジオ

- 女性専用ホットスタジオ
- 10:30～11:15 パワーヨガ 近藤 行代 時間変更
- 11:45～12:30 BeautyLifeヨガ 厚芝 真希
- 女性専用ホットスタジオ 13:35～13:45 コアリセット10
- 14:00～14:45 ウォームヴィンヤサヨガ 鎌田 まゆみ
- 15:45～16:45 コアメイクヨガ 橋本 恵里 時間変更
- 17:00～17:30 コアリセット30 厚芝 真希 時間変更

アリーナ

- 1部制 10:30～11:30 バドミントン
- 12:00～12:45 ZUMBA 高橋 久美子
- 13:00～13:45 ハイパービート 辻本 未麻
- 14:00～14:45 ハイパーボディ 増子 隼人
- 15:00～15:45 ZUMBA 梶井 紘子
- 16:00～16:45 ハイパークラッシュ 森田 直樹
- バレーボール 17:00～18:00
- ミニサッカー 18:15～19:15

プール

- 15:00～15:30 アクア30 辻本 未麻

サイクルスタジオ

- 開放時間 ※フリーサイクル実施中
- 12:00～12:30 ボディメイクサイクル 石井 聖人
- 開放時間 ※フリーサイクル実施中
- 14:00～14:45 ボディメイクサイクル45 宮田 英史
- 開放時間 ※フリーサイクル実施中
- 17:00～17:30 時間変更 ボディメイクサイクル 石野 勝也
- 開放時間 ※フリーサイクル実施中

夜のレッスンは一部毎週プログラム内容が変わります！ 色々なレッスンが受けられるから楽しい！

- ・・・初心者の方におすすめのプログラムです。
- 予 ・・・事前予約が必要なプログラムです。
  開始30分前よりジムカウンターでご本人様がご予約下さい。
- ※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
- ※祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
- ※背骨コンディショニングには長めのフェイスタオルが必要です。
- ※「サイクルレッスン」はフロントで予約札を配布致します。【定員16名】⇒レッスン参加の方は飲み物をお持ち下さい。
- ※ホットレッスンは全て女性専用です。

ホットプログラムご参加について【定員40名】

- ＊ホットプログラムは、室温38℃、湿度55%のホットスタジオで行います。
- ＊ホット（ウォーム含む）ヨガは予約制です。開始30分前よりジムカウンターでご本人様がご予約下さい。
- ＊ホットプログラムは、500ml～1L以上の水とバスタオルをご持参下さい。
- ＊途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
- ＊食後2時間以内のレッスン参加はなるべくお控え下さい。
- ＊レッスン終了後は、体をリラックスさせ十分に水分補給をして下さい。

平日夜のサイクルクラスは暗闇バージョン！音楽と光を楽しむ心拍計無しのクラス！