Fitness & Spa ASUWELL

プログラムスケジュール　女性専用ホットスタジオ誕生

2018 6月

	Monday 月			
	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ
10:30	BeautyLifeヨガ 10:30～11:15 荒木 悠希	ステップ1 10:30～11:15 岩沼 比呂子	アクア45 10:45～11:30 杉山 佳奈子	サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
11:00				
11:30	ファーストエアロ 11:30～12:00 荒木 悠希	パワーヨガ 11:30～12:15 芳賀 智子	腰痛体操 11:45～12:15 杉山 佳奈子	ボディメイクサイクル 11:30～12:00 後藤 かおり
12:00				
12:30	筋膜リリース45 12:30～13:15 増子 隼人	ボールエクササイズ 12:30～12:45		サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
13:00				
13:30	ZUMBA 13:30～14:15 ERI	太極舞 13:15～14:15 野田 優子		ボディメイクサイクル 13:45～14:15 杉山 佳奈子
14:00			フィンスイム 14:00～14:30 荒木 悠希	
14:30	バーンボディ 14:30～15:15 高柳 聡史 おすすめ！	背骨コンディショニング 14:30～15:15 三上 奈美枝	アクア45 14:45～15:30 荒木 悠希	
15:00				
15:30	おなかシェイプ 15:30～15:45	卓球 15:30～16:30		サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
16:00	Free Time スタジオ開放時間 16:00～18:00 ※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。			
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	女性専用ホットスタジオ 週替わり 19:00～19:45 MICHIYO	4日、18日：リンパデトックスヨガ 11日、25日：アクティブヨガ		
19:30	週替わり 20:00～20:45 高木 由美	期間限定 ラテンダンス 19:45～20:30 若瀬 七海 おすすめ！	4日、18日：コアメイクピラティス 11日、25日：骨盤ストレッチ	
20:00	NEW おなかシェイプ 21:05～21:15	ZUMBA 20:45～21:30 酒井 留加		
20:30	BeautyLifeヨガ 21:30～22:15 辻本 未麻			
21:00	時間変更	バスケットボール 21:45～22:45		
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

	Tuesday 火			
	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ
10:30	DISCO WORLD 10:30～11:15 若瀬 七海	ボディコンディショニング 10:30～11:30 高崎 玲子	時間変更 腰痛体操 10:45～11:15 荒木 悠希	サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
11:00				
11:30	骨盤底筋フィットネス 11:45～12:30 若瀬 七海	シェイプアップエアロ 11:45～12:30 高崎 玲子	時間変更 アクア30 11:30～12:00 スタッフ	ボディメイクサイクル 11:45～12:15 杉山 佳奈子
12:00				
12:30	BeautyLifeヨガ 12:45～13:30 杉山 佳奈子	ダンスStyleエアロ 12:45～13:45 遠藤 昌彦		サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
13:00				
13:30	コアリセット10 13:50～14:00			ボディメイクサイクル 14:00～14:30 荒木 悠希
14:00	ベリーダンス 14:15～15:15 辻 陽子	ZUMBA 14:15～15:00 久武 祐子		
14:30		背骨コンディショニング 15:15～16:15 新井 由香理		
15:00	女性専用ホットスタジオ おなかシェイプ 16:05～16:15	2部制 バドミントン 16:30～17:30		サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
15:30	ベーシックヨガ 16:30～17:15 後藤 かおり			
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	女性専用ホットスタジオ 週替わり 19:00～19:45 三村 典子	5日、19日：ルーシーダットンヨガ 12日、26日：ハタヨガベーシック		
19:30	週替わり 20:00～21:00 青木 佐栄	5日、19日：バーンクラッシュ30 12日、26日：ハイパーエキサイト30	トータルボディシェイプ 20:00～20:45 MIZUHO	
20:00	NEW 筋膜リリース30 21:45～22:15 増子 隼人	5日、19日：パワーヨガ 12日、26日：コアメイクヨガ	NEW ハイパーボディ30 21:00～21:30 増子 隼人	
20:30				
21:00			ミニサッカー 21:45～22:45	
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

	Wednesday 水			
	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ
10:30	はじめてピート30 10:30～11:00 荒木 悠希	NEW ヨガ ベーシック 10:30～11:30 野村 かおり	アクアグローブ 10:30～11:15 稲葉 孝宏	ボディメイクサイクル 10:30～11:00 辻本 未麻
11:00				
11:30	ファーストシェイプ 11:15～11:45 辻本 未麻	ボールエクササイズ 11:45～12:00	水中ウォーキング 11:30～12:00 荒木 悠希	サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
12:00	骨盤コンディショニングヨガ 12:00～13:00 清瀬 由佳	ZUMBA 12:15～13:00 富永 美香		
12:30	フラダンス 13:15～14:00 ゆかこ	ピラティス ～BODY MAKE～ 13:15～14:00 富永 美香		
13:00				
13:30	ハイパーヒート 14:15～15:00 荒木 悠希	ヨガ 14:15～15:15 梶原 理佳子	アクア45 14:15～15:00 杉山 佳奈子	NEW ボディメイクサイクル45 14:15～15:00 高柳 聡史
14:00				
14:30	ハイパーボディ 15:30～16:15 高柳 聡史	やさしいラテンエアロ ～脂肪ファイヤー～ 15:30～16:15 梶原 理佳子		
15:00	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。	卓球 16:30～17:30		サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	女性専用ホットスタジオ おなかシェイプ 19:20～19:30	週替わり 18:45～19:15 宮田 英史	6日、20日：ハイパーボディ30 13日、27日：ハイパーコア	
19:30	BeautyLifeヨガ ～むくみスッキリ～ 19:45～20:30 厚芝 真希	ハイパーヒート 19:30～20:15 森田 直樹		
20:00	ウォームパワーヨガ ～溜めない身体～ 20:45～21:30 岡島 理恵	AFAA キックボクシング エクササイズ 20:30～21:30 IZUMI おすすめ！		
20:30	コアリセット30 21:45～22:15 森田 直樹			
21:00		バレーボール 21:45～22:45		
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

	Friday 金			
	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ
10:30	女性専用ホットスタジオ BeautyLifeヨガ 10:30～11:15 荒木 悠希	スタイルアップエアロ 10:30～11:15 湯山 佳代	アクア45 10:30～11:15 森田 直樹	ボディメイクサイクル 10:45～11:15 増子 隼人
11:00				
11:30	おなかシェイプ 11:35～11:45	燃えるエアロ ～コアトレVer～ 11:30～12:15 寺平 愛	水中ウォーキング 11:30～12:00 杉山 佳奈子	サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
12:00	パワーヨガ 12:00～12:45 辻本 未麻		フィンスイム 12:15～12:45 荒木 悠希	
12:30	太極拳 13:30～14:30 橋本 早苗	ハイパーヒート 12:30～13:15 杉山 佳奈子		
13:00				
13:30	リラックスヨガ 14:45～15:45 阿部 利香	ベルビックストレッチ ～骨盤調整～ 13:45～14:30 川島 治美		ボディメイクサイクル 13:45～14:15 杉山 佳奈子
14:00				
14:30		ボディスレンダー 14:45～15:30 川島 治美		
15:00				
15:30		2部制 バドミントン 16:00～17:00		サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00	女性専用ホットスタジオ おなかシェイプ 19:05～19:15	協栄シェイプボクシング 19:00～19:45 高田 まゆみ おすすめ！	1日、15日、29日：ヴィンヤサヨガ 8日、22日：美脚美尻ヨガ	NEW ボディメイクサイクル 19:45～20:30 森田 直樹
19:30	NEW 週替わり 19:30～20:30 橋本 あゆみ	リトモス 20:00～20:45 村山 綾乃 おすすめ！	1日、15日、29日：ハイパークラッシュ30 8日、22日：バーンクラッシュ30	時間変更 ボディメイクサイクル 21:00～21:30 後藤 かおり
20:00	時間変更 ボディメイクサイクル45 20:30～21:15 宮田 英史	週替わり 21:00～21:30 高柳 聡史	1日、15日、29日：リラックスヨガ 8日、22日：コアメイクヨガ	
20:30	暗闇バージョン 音楽と光を楽しむ心拍計無しのクラス			
21:00	NEW ボディメイクサイクル 21:45～22:15 石野 勝也	バスケットボール 21:45～22:45		
21:30	暗闇バージョン			
22:00				
22:30				
23:00				

	Saturday 土			
	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ
10:30	女性専用ホットスタジオ ウォームシェイプ 10:45～11:15 森田 直樹	パワーヨガ 10:30～11:30 辻 陽子	水中ウォーキング 10:45～11:15 宮崎 詩織	サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
11:00				
11:30	リンパデトックスヨガ 11:45～12:30 辻 陽子	ハイパービート 11:45～12:30 森田 直樹	ヌードルシェイプ 12:15～12:45 橋本 恵里	
12:00				
12:30	コアメイクピラティス 12:45～13:30 高木 由美	筋膜リリース45 12:45～13:30 増子 隼人	アクアグローブ 13:00～13:45 高柳 聡史	ボディメイクサイクル 12:45～13:15 大曽根 和希
13:00				
13:30		AFAAキックボクシング エクササイズ 13:45～14:30 IZUMI おすすめ！		サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
14:00		NEW ハイパーボディ30 14:45～15:15 増子 隼人		NEW HIITサイクル 14:45～15:15 森田 直樹
14:30	女性専用ホットスタジオ おなかシェイプ 15:35～15:45	リトモス 15:45～16:30 石井 俊太郎 おすすめ！		
15:00				
15:30	BeautyLifeヨガ 16:00～16:45 田中 七緒	ボールコア 16:45～17:00		ボディメイクサイクル 15:45～16:30 高柳 聡史
16:00		ハイパーエキサイト 17:15～18:00 橋本 恵里		
16:30	カラダリセットヨガ 17:00～18:00 Prana			サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
17:00	時間変更 NEW シックスパック30 18:15～18:45 増子 隼人	バスケットボール 18:15～19:15		ボディメイクサイクル 18:15～18:45 辻本 未麻
17:30				
18:00	時間変更 ベーシックヨガ 19:00～19:45 後藤 かおり	ミニサッカー 19:30～20:30		サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

	Sunday 日			
	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ
10:30	女性専用ホットスタジオ パワーヨガ 10:30～11:30 近藤 行代	1部制 バドミントン 10:30～11:30		サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
11:00				
11:30	BeautyLifeヨガ 11:45～12:30 厚芝 真希	ZUMBA 12:00～12:45 高橋 久美子		ボディメイクサイクル 12:00～12:30 宮田 英史
12:00				
12:30	女性専用ホットスタジオ おなかシェイプ 13:35～13:45	ハイパービート 13:00～13:45 橋本 恵里		サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
13:00				
13:30	ウォームヴィンヤサヨガ 14:00～14:45 鎌田 まゆみ	ハイパーボディ 14:00～14:45 宮田 英史		ボディメイクサイクル45 14:00～14:45 増子 隼人
14:00				
14:30	ヨガ30 15:00～15:30 辻本 未麻	ZUMBA 15:00～15:45 梶井 紘子	ヌードルシェイプ 15:00～15:30 森田 直樹	
15:00				
15:30	コアリセット30 17:15～17:45 厚芝 真希	ハイパークラッシュ 16:00～16:45 辻本 未麻		サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
16:00				
16:30		バレーボール 17:00～18:00		ボディメイクサイクル 17:15～17:45 石野 勝也
17:00				
17:30		ミニサッカー 18:15～19:15		
18:00				
18:30				サイクル開放時間 ※フリーサイクル実施中
19:00				
19:30				
20:00				
20:30				
21:00				
21:30				
22:00				
22:30				
23:00				

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。