

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
多目的スタジオ 定員 43名	ボディメイクスタジオ 定員 32名	多目的スタジオ 定員 43名	ボディメイクスタジオ 定員 32名	多目的スタジオ 定員 43名	ボディメイクスタジオ 定員 32名	多目的スタジオ 定員 43名
10:30 W 女性専用 HOTコンディショニングヨガ 10:30~11:15 植田マミ	ZUMBA 10:30~11:15 斉藤	45名定員 ZUMBA 10:30~11:15 ASAHO	24名定員 ベーシックヨガ 10:30~11:15 Sachiko	W 女性専用 HOTストレッチヨガ 10:30~11:15 kanako	21名定員 ステップ1 10:30~11:15 岡田	W 女性専用 HOTリフレッシュヨガ 10:30~11:15 rika
11:00						
11:30 W 女性専用 HOT股関節をほぐすデトックスヨガ 11:30~12:15 maki	24名定員 ピラティス 11:30~12:15 mariko.A	ピラティス 11:30~12:15 TOMOMI	NEW W 女性専用 HOT肩こり・腰痛改善ヨガ 11:30~12:15 Arina	W 女性専用 HIP HOP Exercise 11:30~12:15 SINGO	ヨガ 11:30~12:15 CHISA	5月末までの期間限定レッスン！ W 女性専用 HOTバランスアップヨガ 11:45~12:30 MEGUMI
12:00						
12:30	有料プログラム 先着8名 ファンクショナル60 12:45~13:45 MARIKO	W 女性専用 巡りをよくするヨガ 12:30~13:15 MIDORI	MEGADANZ 12:30~13:15 YUUKA	W 女性専用 フェイスタオル必須 背骨コンディショニング 12:45~13:30 寺戸	W 女性専用 ピキナーエアロ 12:30~13:15 寺平	W 男性参加可能 HOT骨盤ヨガ 12:30~13:15 浦田
13:00	△5月5日分は 6月2日に振替					
13:30					有料プログラム 先着8名 ピラティス60 13:30~14:30 Marina	W 男性参加可能 HOT肩こり姿勢改善ヨガ 12:45~13:30 KEIKO
14:00	W 女性専用 ストレッチヨガ 14:00~14:45 MARIKO	W 女性専用 HOTスリムアップヨガ 13:45~14:30 浦田			W 女性専用 HOT姿勢改善ヨガ 13:45~14:30 Maho	NEW W 女性専用 フロ-ヨガ 14:00~14:45 RURI
14:30					△9日はお休み	W 女性専用 HIP HOP 14:00~14:45 YUUKA
15:00	W 女性専用 体が柔らかくなるヨガ 15:00~15:45 emi				有料プログラム 先着8名 ピラティス60 14:45~15:45 YOKO	W 女性専用 ピラティス 14:30~15:15 若瀬
15:30		ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:30				35名定員 ハイパーフレッシュ 15:30~16:15 飯野
16:00						
16:30						ボディメイクスタジオ 開放時間 15:00~18:00
17:00	【予約方法について】 W 事前WEB予約必須のプログラム※当日予約札の配布はございません。 W 予約札配布レッスン（予約札での位置指定はできません。） ※ご予約人数が定員に達しない場合はレッスン開始20分前よりフロント(バイク側)で当日予約札を配布致します。 ※終了時刻と開始時刻が重なっているプログラムは参加できませんので、ご予約時はご注意ください。 有 有料レッスン（WEBからの予約はできません。） ※フロントにて事前予約、支払いが必要になります。フロント手続き時間内でお願いします。		【日曜日11:30~の週替わりレッスンについて】 11日：HOT足の疲れスッキリヨガ maki 18日：HOTゆったりフロ-ヨガ KEIKO 25日：HOTフェイシャル&ストレッチヨガ Tsubaki			
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	W 女性専用 HOT Beauty Style ヨガ 19:00~19:45 浦田	NEW 24名定員 STRONG NATION 19:00~19:45 渋屋	NEW 期間限定レッスン延長決定！ W 男性参加可能 HOTフェイシャル&ストレッチヨガ 19:00~19:45 Tsubaki	24名定員 ヨガ 19:00~19:45 Emika	W 男性参加可能 HOT呼吸&フロ-ヨガ 19:00~19:45 塩見	DISCO WORLD 19:00~19:45 若瀬
19:30						
20:00	W 男性参加可能 HOTデトックスヨガ 20:00~20:45 kanako		W 男性参加可能 HOTパワーフロ-ヨガ 20:00~20:45 MIKAMI	ZUMBA 20:00~20:45 ジーナ	W 男性参加可能 WARMピラティス 20:00~20:45 Sato	24名定員 ハイパーフレッシュ 20:15~21:00 遠藤
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						



- ・お1人様のレッスン同時予約数は月毎に最大8枠となります。
- ・レッスンのWEB予約はレッスン開始30分前までとなります。
- ・レッスンのWEBキャンセルはレッスン開始1時間前までとなります。
- ・欠席や締切後のキャンセルの場合は次月以降のご予約数を制限させていただきます。（1回毎に最大予約数が1枠減少）
- ・レッスンWEB予約は20日12:00~14:00の間に公開を行います。
- ・有料レッスンは20日12:00よりフロントにて予約可能となります。
- ・5月3日(土)~6日(火)は祝日プログラムとなります。

【HOTプログラム参加について】  
必ず大きなバスタオルとお飲み物をご持参ください。  
お忘れの場合は券売機をご利用下さい。



あすウェル茅ヶ崎

# パーソナルレッスン

少人数だからできる  
確かな成長

## 4回分予約でお得！6,600円/月（税込）

都度利用も受付中！1回1,870円（税込）まずは気軽にお試し下さい！



ファンクショナル  
**MARIKO**

月曜日12:45～13:45

からだの仕組みを学び、  
より機能的に効率よく動くことを  
身に付けていきます。



ピラティス  
**YOKO**

水曜日14:45～15:45

動きの解説をしっかりと入れて  
指導を行い細かいサポートを  
していきます。



ピラティス  
**Marina**

金曜日13:30～14:30

オープンクラスよりも  
更に一人一人を  
じっくり見ていきます。

### ～有料プログラム登録方法～

- ・クラブ2階フロントにて事前にお申し込み下さい。
  - ・4回分予約でお得な6,600円/月（税込）。都度利用1回1,870円（税込）も受付中です。
  - ・先着順の8名定員となります。
  - ・キャンセルによる返金はありません。
- ※詳しくはクラブフロントまでお問い合わせください。



フィットネス&スパ  
あすウェル[茅ヶ崎]

☎ 0467-53-7351