フィットネス＆スパ アスウェル / 町田

- 5F、4Fスタジオのレッスンは全てWEB予約のみとなります。※当日整理券の配布は行いません。
- 他店舗利用、同伴ビジターでのレッスン参加は出来ません。
- 4Fスタジオの VRレッスンは予約不要です。
- 最大予約保持数は8本、レッスンの予約・キャンセルは5分前まで可能です。

2025年8月～

月曜日

5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)
- 女性専用 ホット中医養生ヨガ® 10:15～11:00 Keiko
- ホットヒーリングヨガ 11:15～12:00 hiro
- Hatha Yoga 12:15～13:00 Sachi
- DISCO WORLD 13:15～14:00 若瀬
- 美ボディダンスエクササイズ 14:15～15:00 フィフィ
- フラダンス 15:15～16:15 マカニカイ ミズホ
- フェイスタオルをご持参ください。
- ホット自己整体ヨガ 18:30～19:30 Sawa
- ホットパワーヨガ 19:45～20:45 AYAKO

4Fボディメイクスタジオ 定員24名（ヨガ・ステップ22名）
- VIRTUAL FIGHT DO 10:15～11:00
- トータルボディシェイプ 11:15～12:00 MIZUHO
- ZUMBA 12:15～13:00 Sato
- VIRTUAL MEGADANZ 13:15～14:00
- VIRTUAL FIGHT DO 14:15～15:00
- VIRTUAL UBOUND 15:15～15:45
- VIRTUAL HYPER C 16:00～16:30
- VIRTUAL ELEVEN 16:45～17:15
- VIRTUAL MEGADANZ 17:30～18:00
- 自重エリア 開放時間 18:15～19:30
- ZUMBA 19:45～20:30 Achico
- VIRTUAL FIGHT DO 21:15～22:00

火曜日

5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)
- RITMOS 10:30～11:30 HONA
- ゆるホット ピラティス 11:45～12:45 mami
- 女性専用 ホット Beauty Body ヨガ 13:00～14:00 AYAKO
- ホット コンディショニングヨガ 14:15～15:15 YOU
- ホット全身リセットヨガ 18:30～19:30 MEGUMI
- ミュージックホットフローヨガ 19:45～20:45 yuki

4Fボディメイクスタジオ 定員24名（ヨガ・ステップ22名）
- 太極拳 10:15～11:15 伊藤
- ラテンエアロ 11:45～12:30 若瀬
- メガダンス 12:45～13:30 岡田
- ZUMBA 13:45～14:45 理香
- VIRTUAL FIGHT DO 15:00～15:30
- VIRTUAL HYPER C 15:45～16:15
- VIRTUAL ELEVEN 16:30～17:00
- VIRTUAL MEGADANZ 17:15～17:45
- VIRTUAL UBOUND 18:00～18:30
- ZUMBA 19:00～19:45 宮路
- 自重エリア 開放時間 20:00～21:00
- POWER RADICAL FITNESS 21:15～22:00

水曜日

5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)
- 女性専用 肩こり・腰痛改善ホットヨガ 10:30～11:30 MEGUMI
- ゆるホット Pilates Yoga 11:45～12:45 YUKA
- SALSATION® 13:00～14:00 Aki
- ZUMBA 14:15～15:15 フィフィ
- ホットパワーヨガ 18:30～19:30 Keiko
- ホットignite yoga 19:45～20:45 yuanyuan

4Fボディメイクスタジオ 定員24名（ヨガ・ステップ22名）
- NEW! SALSATION® 10:15～11:00 岡田
- フラダンス 11:30～12:30 マカニカイ ミズホ
- ベーシックヨガ 13:00～13:45 Naoko
- VIRTUAL FIGHT DO 14:30～15:15
- VIRTUAL MEGADANZ 15:30～16:00
- VIRTUAL UBOUND 16:15～16:45
- POWER RADICAL FITNESS 17:00～17:45
- VIRTUAL FIGHT DO 18:00～18:30
- ZUMBA 19:00～19:45 Achico
- HIP HIP 20:00～21:00 KNG
- VIRTUAL MEGADANZ 21:15～22:00

金曜日

5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)
- ZUMBA 10:30～11:30 日吉 あさみ
- メガダンス 11:45～12:30 YUUKA
- ピラティス 12:45～13:45 こう
- HATHA YOGA 14:00～15:00 MICHIYO
- RITMOS 15:15～16:00 RAY
- ホット引き締めフローヨガ 18:45～19:45 hiro
- ゆるホット ベーシックピラティス 20:00～21:00 sarry

4Fボディメイクスタジオ 定員24名（ヨガ・ステップ22名）
- フラダンス 10:30～11:30 野田
- 骨盤メンテナンス 11:45～12:30 Yu-ko
- ZUMBA 12:45～13:30 KAZU
- ベーシックステップ 14:00～15:00 田部
- VIRTUAL FIGHT DO 15:00～15:30
- VIRTUAL ELEVEN 15:45～16:15
- VIRTUAL HYPER C 16:30～17:00
- VIRTUAL MEGADANZ 17:15～17:45
- VIRTUAL UBOUND 18:00～18:30
- 自重エリア 開放時間 18:45～19:45
- オリジナルキックボクシング 20:00～20:45 人見
- POWER RADICAL FITNESS 21:15～22:00

土曜日

5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)
- 女性専用 ホットリフレッシュヨガ 10:30～11:30 MEGUMI
- ホットデトックス腸整ヨガ 11:45～12:45 Naoko
- ZUMBA 13:00～14:00 REIKO
- AFAAキックボクシング エクササイズ 14:15～15:15 IZUMI
- RITMOS 15:30～16:15 Hayato

4Fボディメイクスタジオ 定員24名（ヨガ・ステップ22名）
- SALSATION® 10:30～11:30 Kazumi
- ジャズダンス 11:45～12:30 掛場
- ピラティス 13:00～13:45 mami
- メガダンス 14:15～15:00 AKO
- POWER RADICAL FITNESS 15:30～16:15
- VIRTUAL FIGHT DO 16:30～17:15
- POWER RADICAL FITNESS 17:30～18:15
- VIRTUAL UBOUND 18:30～19:00
- VIRTUAL HYPER C 19:15～19:45
- VIRTUAL MEGADANZ 20:00～20:30
- VIRTUAL FIGHT DO 20:45～21:30

日曜日

5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)
- ゆるホット ボディバランスヨガ 10:30～11:30 yukiyo
- ホットパワーチャージヨガ 11:45～12:45 Naoko
- 女性専用 ホット Beauty Body ヨガ 13:15～14:15 SATOMI
- kpop cover dance60 14:30～15:30 MOE
- HIP HOP 15:45～16:45 KNG

4Fボディメイクスタジオ 定員24名（ヨガ・ステップ22名）
- POWER RADICAL FITNESS 10:15～11:00
- VIRTUAL UBOUND 11:15～12:00
- VIRTUAL FIGHT DO 12:15～13:00
- 定員15名 ハイパーボディ 13:30～14:15 峯嶺
- VIRTUAL HYPER C 14:30～15:00
- 自重エリア 開放時間 15:15～17:15
- VIRTUAL UBOUND 17:30～18:00
- VIRTUAL AERO 18:15～18:45
- VIRTUAL MEGADANZ 19:00～19:30

- ⇒調整・ストレッチ系レッスン 男性も女性も参加出来ます
- ⇒ダンス,格闘技等のアクティブレッスン 男性も女性も参加出来ます
- 女性専用 ⇒ホット環境下での女性限定レッスン

フィットネス＆スパ アスウェル 町田

セルフ時間帯プログラムスケジュール　2025年8月～

	月	火	金	土	日
	4F ボディメイク スタジオ	4F ボディメイク スタジオ	4F ボディメイク スタジオ	4F ボディメイク スタジオ	4F ボディメイク スタジオ
20:00					AERO 20:00～20:30
20:30					
21:00					OXIGENO 21:00～21:30
21:30					
22:00				OXIGENO 22:00～22:30	UBOUND 22:00～22:30
22:30					
23:00	OXIGENO 23:00～23:45	HYPER C 23:00～23:30	MEGADANZ 23:00～23:45	ELEVEN 23:00～23:30	FIGHT DO 23:00～23:45
23:30					

	火	水	土	日	月
0:00		MEGADANZ 0:00～0:45		UBOUND 0:00～0:45	
0:30	ELEVEN 0:15～0:45		AERO 0:15～0:45		YOGA 0:15～0:45
1:00					
1:30	FIGHT DO 1:15～1:45	ELEVEN 1:15～1:45	OXIGENO 1:15～1:45	YOGA 1:15～1:45	UBOUND 1:15～2:00
2:00	ELEVEN 2:00～2:30		ELEVEN 2:00～2:30		
2:30		FIGHT DO 2:15～3:00		FIGHT DO 2:15～3:00	AERO 2:30～3:00
3:00	HYPER C 2:45～3:15		HYPER C 2:45～3:15		
3:30		AERO 3:30～4:00		AERO 3:30～4:00	
4:00	FIGHT DO 3:30～4:15		FIGHT DO 3:30～4:15		OXIGENO 3:30～4:15
4:30					
5:00	AERO 4:45～5:15	OXIGENO 4:30～5:15	YOGA 4:45～5:15	OXIGENO 4:30～5:15	ELEVEN 4:45～5:15
5:30					
6:00	OXIGENO 5:45～6:30	ELEVEN 5:45～6:15	FIGHT DO 5:45～6:30	HYPER C 5:45～6:15	MEGADANZ 5:45～6:30
6:30					
7:00	HYPER C 7:00～7:30	UBOUND 6:45～7:30	AERO 7:00～7:30	FIGHT DO 6:45～7:30	YOGA 7:00～7:30
7:30					
8:00	MEGADANZ 8:00～8:45	YOGA 8:00～8:30	OXIGENO 8:00～8:45	UBOUND 8:00～8:45	OXIGENO 8:00～8:45
8:30					
9:00					
9:30	YOGA 9:15～9:45	POWER RADICAL FITNESS 9:00～9:45	UBOUND 9:15～9:45	FIGHT DO 9:00～9:45	AERO 9:15～9:45

クラス	時間	道具	内　　容
VIRTUAL FIGHT DO	30~45		キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム。
VIRTUAL OXIGENO	30~45	マット ※無でも可	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラム。
VIRTUA UBOUND	30/45	トランポリン	ミニトランポリンを使用する高強度ながら関節への負担が少ない有酸素プログラム。
VIRTUAL MEGADANZ	30/45		世界のあらゆるダンスジャンルを楽しむことができるプログラム。
VIRTUAL ELEVEN	30	マット ※無でも可	自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニング。
VIRTUAL HYPER C	30	マット ※無でも可	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム。
VIRTUAL AERO	30		シンプルな動作で全身の強化と脂肪燃焼を目指す有酸素プログラム。
VIRTUA YOGA	30	マット ※無でも可	心地よいシンプルなヨガ動作で心身を整えるプログラム。
POWER RADICAL FITNESS	45	・バーベル ・プレート ・ステップ台	バーベル、プレート、ステップ台を使用して全身の筋力向上を目指すプログラム。

【バーチャルレッスン参加方法】

①プログラム表で内容・時間をご確認ください。
※道具が必要なレッスンがあります。POWERは道具を使用します。バーベル、プレート、ステップ台をご用意下さい。
②お時間になりましたら、自動でレッスンが開始されます。
③ご自身のペースでレッスンをお楽しみ下さい。

【注意事項】

・途中入退場は自由ですが、周りの方にご配慮下さい。
・道具を使用するレッスンは先着順とさせて頂きます。
・店舗スタッフがいない環境下でのクラスであることを十分に認識し、自己責任でご参加下さい。
・レッスン時間は目安であり、クールダウントラックが無い場合は、ご自身でストレッチを行って下さい。

フィットネス＆スパ アスウェル / 町田

- 5F、4Fスタジオのレッスンは全てWEB予約のみとなります。※当日整理券の配布は行いません。
- 他店舗利用、同伴ビジターでのレッスン参加は出来ません。
- 4FスタジオのVRレッスンは予約不要です。
- 最大予約保持数は8本、レッスンの予約・キャンセルは5分前まで可能です。

2025年9月～

月曜日

5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)
- 女性専用 ホット中医養生ヨガ® 10:15～11:00 Keiko
- ホットヒーリングヨガ 11:15～12:00 hiro
- Hatha Yoga 12:15～13:00 Sachi
- DISCO WORLD 13:15～14:00 若瀬
- 美ボディダンスエクササイズ 14:15～15:00 フィフィ
- フラダンス 15:15～16:15 マカニカイ ミズホ
- ホット自己整体ヨガ 18:30～19:30 Sawa
- ホットパワーヨガ 19:45～20:45 AYAKO

4Fボディメイクスタジオ 定員24名（ヨガ・ステップ22名）
- VIRTUAL FIGHT DO 10:15～11:00
- トータルボディシェイプ 11:15～12:00 MIZUHO
- ZUMBA 12:15～13:00 Sato
- VIRTUAL MEGADANZ 13:15～14:00
- VIRTUAL FIGHT DO 14:15～15:00
- VIRTUAL UBOUND 15:15～15:45
- VIRTUAL HYPER C 16:00～16:30
- VIRTUAL ELEVEN 16:45～17:15
- VIRTUAL MEGADANZ 17:30～18:00
- 自重エリア 開放時間 18:15～19:30
- ZUMBA 19:45～20:30 Achico
- VIRTUAL FIGHT DO 21:15～22:00

フェイスタオルをご持参ください。

火曜日

5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)
- RITMOS 10:30～11:30 HONA
- ゆるホット ピラティス 11:45～12:45 mami
- 女性専用 ホット Beauty Body ヨガ 13:00～14:00 AYAKO
- ホット コンディショニングヨガ 14:15～15:15 YOU
- ホット全身リセットヨガ 18:30～19:30 MEGUMI
- ミュージックホットフローヨガ 19:45～20:45 yuki

4Fボディメイクスタジオ 定員24名（ヨガ・ステップ22名）
- 太極拳 10:15～11:15 伊藤
- VIRTUAL FIGHT DO 11:45～12:30
- メガダンス 12:45～13:30 岡田
- ZUMBA 13:45～14:45 理香
- 時間変更 ラテンエアロ 15:00～15:45 若瀬
- VIRTUAL HYPER C 16:00～16:30
- VIRTUAL ELEVEN 16:45～17:15
- VIRTUAL MEGADANZ 17:30～18:00
- VIRTUAL UBOUND 18:15～18:45
- ZUMBA 19:00～19:45 宮路
- 自重エリア 開放時間 20:00～21:00
- VIRTUAL POWER 21:15～22:00

水曜日

5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)
- 女性専用 肩こり・腰痛改善ホットヨガ 10:30～11:30 MEGUMI
- ゆるホット Pilates Yoga 11:45～12:45 YUKA
- SALSATION® 13:00～14:00 Aki
- ZUMBA 14:15～15:15 フィフィ
- ホットパワーヨガ 18:30～19:30 Keiko
- ホットignite yoga 19:45～20:45 yuanyuan

4Fボディメイクスタジオ 定員24名（ヨガ・ステップ22名）
- SALSATION® 10:15～11:00 岡田
- フラダンス 11:30～12:30 マカニカイ ミズホ
- VIRTUAL FIGHT DO 13:00～13:45
- 時間変更 ベーシックヨガ 14:00～14:45 Naoko
- VIRTUAL HYPER C 15:00～15:30
- VIRTUAL MEGADANZ 15:45～16:15
- VIRTUAL UBOUND 16:30～17:00
- VIRTUAL POWER 17:15～18:00
- VIRTUAL FIGHT DO 18:15～18:45
- ZUMBA 19:00～19:45 Achico
- HIP HOP 20:00～21:00 KNG
- VIRTUAL MEGADANZ 21:15～22:00

金曜日

5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)
- ZUMBA 10:30～11:30 日吉 あさみ
- メガダンス 11:45～12:30 YUUKA
- ピラティス 12:45～13:45 こう
- HATHA YOGA 14:00～15:00 MICHIYO
- RITMOS 15:15～16:00 RAY
- ホット引き締めフローヨガ 18:45～19:45 hiro
- ゆるホット ベーシックピラティス 20:00～21:00 sarry

4Fボディメイクスタジオ 定員24名（ヨガ・ステップ22名）
- フラダンス 10:30～11:30 野田
- 骨盤メンテナンス 11:45～12:30 Yu-ko
- ZUMBA 12:45～13:30 KAZU
- ベーシックステップ 14:00～15:00 田部
- VIRTUAL FIGHT DO 15:00～15:30
- VIRTUAL ELEVEN 15:45～16:15
- VIRTUAL HYPER C 16:30～17:00
- VIRTUAL MEGADANZ 17:15～17:45
- VIRTUAL UBOUND 18:00～18:30
- 自重エリア 開放時間 18:45～19:45
- オリジナルキックボクシング 20:00～20:45 人見
- VIRTUAL POWER 21:15～22:00

土曜日

5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)
- 女性専用 ホットリフレッシュヨガ 10:30～11:30 MEGUMI
- ホットデトックス腸整ヨガ 11:45～12:45 Naoko
- ZUMBA 13:00～14:00 REIKO
- AFAAキックボクシングエクササイズ 14:15～15:15 IZUMI
- RITMOS 15:30～16:15 Hayato

4Fボディメイクスタジオ 定員24名（ヨガ・ステップ22名）
- SALSATION® 10:30～11:30 Kazumi
- ジャズダンス 11:45～12:30 掛場
- ピラティス 13:00～13:45 mami
- メガダンス 14:15～15:00 AKO
- VIRTUAL POWER 15:30～16:15
- VIRTUAL FIGHT DO 16:30～17:15
- VIRTUAL POWER 17:30～18:15
- VIRTUAL UBOUND 18:30～19:00
- VIRTUAL HYPER C 19:15～19:45
- VIRTUAL MEGADANZ 20:00～20:30
- VIRTUAL FIGHT DO 20:45～21:30

日曜日

5F多目的スタジオ 定員37名(ヨガ40名)
- ゆるホット ボディバランスヨガ 10:30～11:30 yukiyo
- ホットパワーチャージヨガ 11:45～12:45 Naoko
- 内容変更！ ホットヴィンヤサフローヨガ 13:15～14:15 SATOMI
- kpop cover dance60 14:30～15:30 MOE
- HIP HOP 15:45～16:45 KNG

4Fボディメイクスタジオ 定員24名（ヨガ・ステップ22名）
- VIRTUAL POWER 10:15～11:00
- VIRTUAL UBOUND 11:15～12:00
- VIRTUAL FIGHT DO 12:15～13:00
- 定員15名 ハイパーボディ 13:30～14:15 峯嶺
- VIRTUAL HYPER C 14:30～15:00
- 自重エリア 開放時間 15:15～17:15
- VIRTUAL UBOUND 17:30～18:00
- VIRTUAL AERO 18:15～18:45
- VIRTUAL MEGADANZ 19:00～19:30

⇒調整・ストレッチ系レッスン 男性も女性も参加出来ます

⇒ダンス,格闘技等のアクティブレッスン 男性も女性も参加出来ます

女性専用 ⇒ホット環境下での女性限定レッスン

フィットネス＆スパ アスウェル 町田

セルフ時間帯プログラムスケジュール　2025年9月～

	月	火	金	土	日
	4F ボディメイク スタジオ	4F ボディメイク スタジオ	4F ボディメイク スタジオ	4F ボディメイク スタジオ	4F ボディメイク スタジオ
20:00					AERO 20:00～20:30
20:30					
21:00					OXIGENO 21:00～21:30
21:30					
22:00				OXIGENO 22:00～22:30	UBOUND 22:00～22:30
22:30					
23:00	OXIGENO 23:00～23:45	HYPER C 23:00～23:30	MEGADANZ 23:00～23:45	ELEVEN 23:00～23:30	FIGHT DO 23:00～23:45
23:30					

	火	水	土	日	月
0:00		MEGADANZ 0:00～0:45		UBOUND 0:00～0:45	
0:30	ELEVEN 0:15～0:45		AERO 0:15～0:45		YOGA 0:15～0:45
1:00					
1:30	FIGHT DO 1:15～1:45	ELEVEN 1:15～1:45	OXIGENO 1:15～1:45	YOGA 1:15～1:45	UBOUND 1:15～2:00
2:00	ELEVEN 2:00～2:30		ELEVEN 2:00～2:30		
2:30		FIGHT DO 2:15～3:00		FIGHT DO 2:15～3:00	AERO 2:30～3:00
3:00	HYPER C 2:45～3:15		HYPER C 2:45～3:15		
3:30		AERO 3:30～4:00		AERO 3:30～4:00	
4:00	FIGHT DO 3:30～4:15		FIGHT DO 3:30～4:15		OXIGENO 3:30～4:15
4:30					
5:00	AERO 4:45～5:15	OXIGENO 4:30～5:15	YOGA 4:45～5:15	OXIGENO 4:30～5:15	ELEVEN 4:45～5:15
5:30					
6:00	OXIGENO 5:45～6:30	ELEVEN 5:45～6:15	FIGHT DO 5:45～6:30	HYPER C 5:45～6:15	MEGADANZ 5:45～6:30
6:30					
7:00	HYPER C 7:00～7:30	UBOUND 6:45～7:30	AERO 7:00～7:30	FIGHT DO 6:45～7:30	YOGA 7:00～7:30
7:30					
8:00	MEGADANZ 8:00～8:45	YOGA 8:00～8:30	OXIGENO 8:00～8:45	UBOUND 8:00～8:45	OXIGENO 8:00～8:45
8:30					
9:00					
9:30	YOGA 9:15～9:45	POWER RADICAL FITNESS 9:00～9:45	UBOUND 9:15～9:45	FIGHT DO 9:00～9:45	AERO 9:15～9:45

クラス	時間	道具	内　　容
VIRTUAL FIGHT DO	30~45		キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム。
VIRTUAL OXIGENO	30~45	マット ※無でも可	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラム。
VIRTUA UBOUND	30/45	トランポリン	ミニトランポリンを使用する高強度ながら関節への負担が少ない有酸素プログラム。
VIRTUAL MEGADANZ	30/45		世界のあらゆるダンスジャンルを楽しむことができるプログラム。
VIRTUAL ELEVEN	30	マット ※無でも可	自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニング。
VIRTUAL HYPER C	30	マット ※無でも可	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム。
VIRTUAL AERO	30		シンプルな動作で全身の強化と脂肪燃焼を目指す有酸素プログラム。
VIRTUA YOGA	30	マット ※無でも可	心地よいシンプルなヨガ動作で心身を整えるプログラム。
POWER RADICAL FITNESS	45	・バーベル ・プレート ・ステップ台	バーベル、プレート、ステップ台を使用して全身の筋力向上を目指すプログラム。

【バーチャルレッスン参加方法】

①プログラム表で内容・時間をご確認ください。
※道具が必要なレッスンがあります。POWERは道具を使用します。バーベル、プレート、ステップ台をご用意下さい。
②お時間になりましたら、自動でレッスンが開始されます。
③ご自身のペースでレッスンをお楽しみ下さい。

【注意事項】

・途中入退場は自由ですが、周りの方にご配慮下さい。
・道具を使用するレッスンは先着順とさせて頂きます。
・店舗スタッフがいない環境下でのクラスであることを十分に認識し、自己責任でご参加下さい。
・レッスン時間は目安であり、クールダウントラックが無い場合は、ご自身でストレッチを行って下さい。