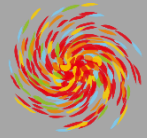


4月プログラムスケジュール



Fitness & Spa
ASUWELL+24



新型コロナウイルス等感染予防及び拡散防止の為、隣人との間隔を確保する為、下記の定員を設けさせていただきます。ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。
スタジオは32名定員、ボディメイクスタジオレッスンの人数制限をさせていただきます。
※レッスン間の換気を徹底し、清掃・除菌を行い安心して参加できるように努めてまいります。

スタジオ

曜日	時間	プログラム名	担当	定員	WEB予約	女性専用	初心者
月曜日	10:30~11:25	ホットリンパヨガ	Nao	32名	●	●	●
	11:45~12:40	ホットリラックスヨガ	MICHIYO	32名	●	●	●
	13:15~14:10	姿勢改善ヨガ	築地	32名	●	●	●
	20:00~20:55	ホットコアメイクヨガ	こぐれ ななこ	32名	●	●	●
火曜日	10:30~11:25	ホット骨盤ヨガ	yukiyo	32名	●	●	●
	11:45~12:40	ホットヨガ	MIHO	32名	●	●	●
	13:15~14:10	ボディメンテナンスヨガ	KEIKO	32名	●	●	●
	14:30~15:15	ZUMBA	理香	32名	●	●	●
	19:45~20:40	ホットリフレッシュヨガ	あゆみ	32名	●	●	●
	21:00~21:55	ホット美ボディメイクヨガ	あゆみ	32名	●	●	●
水曜日	10:30~11:25	ホット姿勢改善ヨガ	成田	32名	●	●	●
	11:45~12:30	ホットピラティス	川島	32名	●	●	●
	13:00~13:55	ヨガ	NATSUMI	32名	●	●	●
	19:00~19:55	ホットスリムアップヨガ	Mari	32名	●	●	●
	20:15~21:10	ホット美脚美尻ヨガ	Mari	32名	●	●	●
金曜日	10:30~11:15	ZUMBA	川島	32名	●	●	●
	11:35~12:30	ピラティス	川島	32名	●	●	●
	13:00~13:55	ホットボディバランスヨガ	Eimi	32名	●	●	●
	19:00~19:55	ホットリラックスヨガ	maiko	32名	●	●	●
	20:15~21:10	ホットヨガ	関水	32名	●	●	●
土曜日	10:30~11:25	ホットアクティブヨガ	TOMOKO	32名	●	●	●
	11:45~12:40	ホットリラックスヨガ	ひろこ	32名	●	●	●
	13:45~14:40	リフレッシュヨガ	KEIKO	32名	●	●	●
	15:00~15:55	パワーシェイプヨガ	MICHIYO	32名	●	●	●
日曜日	10:30~11:25	ヨガ	NATSUMI	32名	●	●	●
	12:00~12:55	AFAAキックボクシングエクササイズ	IZUMI	32名	●	●	●
	13:15~14:00	ZUMBA	梶井	32名	●	●	●
	15:45~16:40	ホットボディバランスヨガ	yukiyo	32名	●	●	●
	17:00~17:55	ホット週末身体メンテナンスヨガ	MINORI	32名	●	●	●

暗闇ボディメイクスタジオ

曜日	時間	プログラム名	担当	定員	WEB予約	女性専用	初心者
月曜日	10:30~11:30	ボディメイクアフターバーン 3G1S	門脇	9名	●		●
火曜日	20:00~21:00	ボディメイクアフターバーン 3G1S~ウエストシェイプ~	田中	9名	●		●
水曜日	10:30~11:30	ボディメイクアフターバーン 3G1S	高橋	9名	●		●
	18:45~19:45	ボディメイクアフターバーン 3G1S	下津佐	9名	●		●
	20:15~21:15	ボディメイクアフターバーン 3G1S	トレーナー	9名	●		●
金曜日	10:30~11:30	ボディメイクアフターバーン 3G1S	門脇	9名	●		●
	14:30~15:30	ボディメイクアフターバーン 3G1S	下津佐	9名	●		●
	19:30~20:30	ボディメイクアフターバーン 3G1S	トレーナー	9名	●		●
土曜日	12:00~13:00	ボディメイクアフターバーン 3G1S	トレーナー	9名	●		●
	14:30~15:00	ボディメイクサイクル	粕谷	6名	●		●
	16:45~17:45	ボディメイクアフターバーン 3G1S	トレーナー	9名	●		●
日曜日	11:15~11:45	ボディメイクサイクル	粕谷	6名	●		●
	12:30~13:30	ボディメイクアフターバーン 3G1S	トレーナー	9名	●		●
	17:00~18:00	ボディメイクアフターバーン 3G1S	トレーナー	9名	●		●

【WEB予約】

- マークはWEB予約者優先プログラムとなります。ご予約は当クラブホームページのプログラム情報から行えます。ご予約人数が定員に達しない場合はレッスン開始30分前より各スタジオ前にて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を連続して参加することはできません。予約されないようご注意ください。

【女性専用】

- マークは女性専用プログラムとなります。

【初心者】

- マークははじめての方におすすめプログラムとなります。

【プログラム参加において】

- 途中入退場はお客様の安全とスムーズなレッスン進行の為、ご遠慮頂いております。

※万一、レッスン参加中に体調が悪くなった場合は担当者へお声がけ下さい。

- 他の会員様のご迷惑となるような場所取りはご遠慮頂いております。
- 諸事情により時間やプログラム、担当者や定員が変更になる場合や休講になる場合がございますので、予めご了承下さい。

【ホットプログラム参加において】

- 食後1時間以内のレッスンの参加はお控え下さい。
- バスタオルと500ml以上のお飲み物をお持ち下さい。
- 途中で気分が悪くなった場合は無理せず担当者へお声がけ下さい。
- レッスン終了後は身体をリラックスさせ十分な水分補給をして下さい。

【ボディメイクプログラム参加において】

- はじめての方やご希望の方はレッスン開始10分前にお越し下さい。事前レクチャーを致します。

【スタジオ・ボディメイクスタジオ開放において】

- ボディメイクスタジオではレッスン時間以外はランニングマシン、サイクルバイク、ストレッチマット、ステップ台、ダンベル、TRXのご利用が可能です。また、サイクルのレッスン中はサイクルバイク以外のご利用が可能です。是非ご活用下さい。