9月15日(月)祝日プログラムスケジュール

	STUDIO GRACE（2F）	STUDIO CORE（2F）	STUDIO FLOW（4F）	STUDIO BEAT（4F）	POOL AREA（4F）
	定員12名 マシンピラティス	定員45名	定員54名	定員40名	定員39名
10:30	¥ Basic+ 10:20～11:10 YUKO.Y		W ～祝日Special～ 敬老の日スペシャル やさしいヨガ 10:30～11:30 SAKI 長めのタオル必要	W ビギナーエアロ 10:30～11:15 工藤	
11:00		身体がかたい…ヨガがいま一つ苦手な方などでも無理なくご参加頂けます。マットの上でゆったりポーズをとりながらぜひ至福の時間をお過ごしください♪			
11:30			W BODYリカバリー 11:45～12:30 阿部 定員40名		W アクア30 11:45～12:15 佐藤
12:00					
12:30					
13:00		W ハイパーボディ 12:45～13:30 竹原 定員40名		W HIPHOP 12:45～13:30 Miyu	
13:30	¥ Basic+ 13:35～14:25 Al	STUDIO COREの空き時間 STUDIO COREでレッスンが無い時間帯は全てフリー開放となります。レッスンが始まる15分前になりましたらご退場いただくようお願い致します。	W 身体が硬い人の為のヨガ 14:00～14:45 芳賀		夏の疲れを踊りで回復！！ゆったりしなやかな動きで優雅にダイナミックに！夏の終わりのエモさをジャズダンスで一緒に満喫しましょう♪
14:00				W ～祝日Special～ ジャズダンス -残暑エモーショナルver.- 14:15～15:15 Aya	
14:30					
15:00			W ピラティス 15:00～15:45 sachi		
15:30				W ラテンエアロ 15:30～16:15 若瀬	
16:00	¥ Body Make 16:00～16:50 Sachi	全身をほぐす、使うポーズをバランスよく取り入れ、血行促進させて疲労回復、心身のリフレッシュを目指します。	W ～祝日Special～ 全身リフレッシュ ホットヨガ 16:25～17:25 浦田		
16:30				W 暗闇スタジオ ストライクインパクト 16:45～17:30 前川 定員20名	
17:00					
17:30	マシンピラティス受講の注意点 マシンピラティスを受講される方は必ずフロントでのお手続きが必要になります。※都度でのご利用はいただけませんのでお気を付けください。		ホットレッスン参加時の注意点 ホットプログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。		
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					

9月15日のレッスンWEB予約開始は8月21日～になります。
（マシンピラティスのWEB予約開始は8月20日～になります。）
システム上、WEB予約開始時間はランダムとなります。
※予約の種類は全て【赤色のWマーク】となります。

★営業時間　10:00～20:00（20:00以降はセルフ利用時間帯となります。）
★途中入退場は安全のため、ご遠慮頂いております。

Fitness&Spa ASUWELL+24　フィットネス＆スパ アスウェル / 小田急 相模原

9月23日(火)祝日プログラムスケジュール

	STUDIO GRACE（2F）	STUDIO CORE（2F）	STUDIO FLOW（4F）	STUDIO BEAT（4F）	POOL AREA（4F）
	定員12名 マシンピラティス	定員45名	定員54名	定員40名	定員39名
10:30	¥ Basic+ 10:20～11:10 HARUKO		W 背骨コンディショニング 10:30～11:30 moco 長めのタオル必要	W ZUMBA60 10:30～11:30 理香	
11:00		祝日限定のトレーニングレッスン。ビートの効いた曲に合わせながら自分の極限まで追い込むパワーレッスンです。キツいけどクセになるトレーニングです！ unlock your full potential ！			
11:30			W コアリセット 11:45～12:15 五木田 定員40名		W アクア45 11:45～12:30 森
12:00				W ダンスエアロ 12:00～12:45 飯尾	
12:30		W ～祝日Special～ MIZUHO SPECIAL 12:45～13:30 MIZUHO 定員40名	W BODYリカバリー 12:45～13:30 竹原 定員40名		
13:00					
13:30	¥ Basic+ 13:30～14:20 AO		W ピラティス 13:45～14:30 春衣		
14:00				W ～祝日Special～ Dance Fit 14:15～15:15 フィフィ	Dance Fitはプレコリオではなく、フリースタイルのダンスプログラムです。ダンスエアロよりダンス色を強く出した内容でどなたでも動けて楽しめるプログラムです♪
14:30			ホットレッスン参加時の注意点 ホットプログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。		
15:00	¥ Body Make 14:45～15:35 HARUI				
15:30		STUDIO COREの空き時間 STUDIO COREでレッスンが無い時間帯は全てフリー開放となります。 レッスンが始まる15分前になりましたらご退場いただくようお願い致します。		W ハイパークラッシュ 15:30～16:15 佐藤	
16:00			W ～祝日Special～ ホットデトックスヨガ 16:00～17:00 Sayaka		
16:30				W 暗闇スタジオ ストライクインパクト 16:45～17:30 高柳 定員20名	
17:00	マシンピラティス受講の注意点 マシンピラティスを受講される方は必ずフロントでのお手続きが必要になります。 ※都度でのご利用はいただけませんのでお気を付けください。		いつもより体幹を使うポーズを多めに、キープも長めに！祝日なので、しっかり動き、一緒にたくさん汗をかきましょう♪ 皆様のご参加お待ちしております！		
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					

9月23日のレッスンWEB予約開始は8月21日～になります。
（マシンピラティスのWEB予約開始は8月20日～になります。）
システム上、WEB予約開始時間はランダムとなります。
※予約の種類は全て【赤色のWマーク】となります。

★営業時間　10:00～20:00（20:00以降はセルフ利用時間帯となります。）
★途中入退場は安全のため、ご遠慮頂いております。

Fitness&Spa ASUWELL+24　フィットネス＆スパ アスウェル / 小田急相模原