



Fitness & Hot Yoga

フィットネス&ホットヨガ

ASUWELL+24あすウェル[三軒茶屋]

4/29 SPECIAL PROGRAM SCHEDULE

- 前後左右の方との間隔を1.5m程度確保する為、定員を30名とさせていただきます。
- プログラムの参加前後に必ず手洗い、消毒を行って下さい。
- 体調が優れない場合のご参加はご遠慮下さい。
- マスクを着用してのプログラム参加は可能となります。
- プログラムの間に十分な換気を行う為、温度、湿度が低めになる場合がございますので、予め、ご了承下さい。
- 状況により、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。

日付	時間	プログラム	担当	定員	WEB予約	初心者	バスタオル
4月29日	10:15~11:15	ホットリフレッシュヨガ	Miya	30名	●	●	●
	11:45~12:45	ホットデトックスヨガ	Kazu	30名	●	●	●
	17:00~18:00	ホットアクティブヨガ	marumi	30名	●		●

プログラム	時間	コンテンツ
ホットリフレッシュヨガ	60分	基本的なポーズを取り入れながら心地良くカラダを動かしていきます。気分転換をしたい方に最適です。
ホットデトックスヨガ	60分	様々なポーズを取り入れ、発汗を促すクラスです。代謝アップにおすすめです。
ホットアクティブヨガ	60分	パワーヨガの要素を取り入れ、発汗を促します。カラダの老廃物の排出に最適です。

【プログラム参加において】

- ・全て女性専用となります。
- ・女性ロッカーからスタジオまでは直接行けるようになっております。
- ・女性ロッカー内にプログラム待ちをする場所がございませんので、予めご了承下さい。
- ・途中入場はお客様の安全とスムーズなプログラム進行の為、ご遠慮頂いております。
- ・途中退場は体調不良の場合を除き、ご遠慮頂いております。
- ・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時間以内の参加はお控え下さい。
- ・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ご退室下さい。
- ・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。

【WEB予約】

- ・●マークはWEB予約者優先プログラムとなります。ご予約は当クラブのホームページから行えます。ご予約人数が定員に達しない場合はプログラム開始30分前よりフロントにて当日予約札を配布します。

【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。

【バスタオル】

- ・●マークはバスタオル必須プログラムとなります。