フィットネス&スパ
あすウェル[茅ヶ崎]

プログラムスケジュール

3月より有料レッスン導入！！

2025年 6月

	月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	多目的スタジオ	ボディメイクスタジオ	多目的スタジオ	ボディメイクスタジオ	多目的スタジオ	ボディメイクスタジオ	多目的スタジオ	ボディメイクスタジオ	多目的スタジオ	ボディメイクスタジオ	多目的スタジオ	ボディメイクスタジオ
	定員 43名	定員 32名	定員 43名	定員 32名	定員 43名	定員 32名	定員 43名	定員 32名	定員 43名	定員 32名	定員 43名	定員 32名
10:30	W 予 女性専用 HOTコンディショニングヨガ 10：30～11：15 植田マミ	W ZUMBA 10：30～11：15 斉藤	W 45名定員 ZUMBA 10：30～11：15 ASAKO	W 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	W 予 21名定員 ステップ1 10：30～11：15 岡田	W 予 ボディメイクヨガ 10：30～11：15 MARIKO	W 予 フラダンス 10：30～11：15 Tenco	W リフレッシュヨガ 10：30～11：15 Machiko		W 予 女性専用 HOT リフレッシュヨガ 10：30～11：15 rika	W 予 JAZZ DANCE 10：30～11：15 高村
11:00												
11:30	W 予 女性専用 HOT股関節をほぐすデトックスヨガ 11：30～12：15 maki	W 24名定員 ピラティス 11：30～12：15 mariko.A	W ピラティス 11：30～12：15 TOMOMI		W 予 女性専用 HOT肩こり・腰痛改善ヨガ 11：30～12：15 Arina	W 予 HIP HOP Exercise 11：30～12：15 SINGO	W 予 ヨガ 11：30～12：15 CHISA	W 予 ZUMBA 11：30～12：15 メンリー	NEW W 予 女性専用 HOT代謝アップヨガ 11：45～12：30 光	W 24名定員 ピラティス 11：30～12：15 板橋	W 予 男性参加可能 HOT週替わりプログラム 11：30～12：15 インストラクター	W 予 ZUMBA 11：30～12：15 Eva
12:00												
12:30	⚠5月5日分を 6月2日に振替	有 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 予 巡りをよくするヨガ 12：30～13：15 MIDORI	W 予 MEGADANZ 12：30～13：15 YUUKA	W 予 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 予 ビギナーエアロ 12：30～13：15 寺平	W ピラティス 12：30～13：15 Marina	有 有料プログラム 先着8名 ピラティス60 13：30～14：30 Marina	W 予 男性参加可能 HOT肩こり姿勢改善ヨガ 12：45～13：30 KEIKO	W 予 ZUMBA 13：00～13：45 岡田（妙）	W 女性専用 HOT骨盤ヨガ 12：30～13：15 浦田	ボディメイクスタジオ 開放時間 12：30～18：00
13:00												
13:30			W 女性専用 HOTスリムアップヨガ 13：45～14：30 浦田		W ピラティス 13：45～14：30 YOKO		W 予 女性専用 HOT姿勢改善ヨガ 13：45～14：30 Maho					
14:00	W 予 ストレッチヨガ 14：00～14：45 MARIKO	W 予 ZUMBA 14：00～14：45 Tenco							W 予 フローヨガ 14：00～14：45 RURI	W 予 HIP HOP 14：00～14：45 YUUKA	W ピラティス 14：30～15：15 若瀬	
14:30												
15:00	W 予 体が柔らかくなるヨガ 15：00～15：45 emi	ボディメイクスタジオ 開放時間 15：00～18：30		ボディメイクスタジオ 開放時間 13：30～18：30	⚠6月11日分を 7月2日に振替	有 有料プログラム 先着8名 ピラティス60 14：45～15：45 YOKO		ボディメイクスタジオ 開放時間 14：45～18：30	W 予 45名定員 ZUMBA 15：00～15：45 NAOKO		W 予 35名定員 ハイパークラッシュ 15：30～16：15 飯野	
16:00						ボディメイクスタジオ 開放時間 16:00~18:30			W 予 35名定員 ハイパークラッシュ 16：00～16：45 高橋	ボディメイクスタジオ 開放時間 15：00～18：00	W 予 代謝アップヨガ 16：30～17：15 hiro	
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	W 予 女性専用 HOT Beauty Style ヨガ 19：00～19：45 浦田	W 予 24名定員 STRONG NATION 19：00～19：45 渋屋	6月末までの期間限定レッスン！ W 予 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	W 24名定員 ヨガ 19：00～19：45 Emika	W 予 男性参加可能 HOT呼吸＆フローヨガ 19：00～19：45 塩見	W DISCO WORLD 19：00～19：45 若瀬	W 予 女性専用 HOTパワーヨガ 19：00～19：45 maki	W 予 24名定員 STRONG NATION 19：00～19：45 WAKANA				
19:30												
20:00	W 予 男性参加可能 HOTデトックスヨガ 20：00～20：45 kanako		W 予 男性参加可能 HOTパワーフローヨガ 20：00～20：45 MIKAMI	W ZUMBA 20：00～20：45 ジーナ	W 予 男性参加可能 WARMピラティス 20：00～20：45 Sato	W 予 24名定員 ハイパークラッシュ 20：15～21：00 遠藤		W 予 ZUMBA 20：00～20：45 ジーナ				
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												

【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 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越しください。

【日曜日11:30～の週替わりレッスンについて】

1日	：	HOTデトックスヨガ	YUKI
8日	：	HOTフェイシャル＆ストレッチヨガ	Tsubaki
15日	：	HOT疲れがとれるヨガ	hiro
22日	：	HOTゆったりフローヨガ	北川
29日	：	HOTデトックスヨガ	YUKI

プログラムスケジュール　代行表　プログラムコンテンツ

- 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。**

【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。

フィットネス&スパ
あすウェル[茅ヶ崎]

プログラムスケジュール

3月より有料レッスン導入！！

2025年 7月

月曜日

多目的スタジオ（定員 43名）
- 10:30 女性専用 HOTコンディショニングヨガ 10：30～11：15 植田マミ
- 11:30 女性専用 HOT股関節をほぐすデトックスヨガ 11：30～12：15 maki
- 14:00 ストレッチヨガ 14：00～14：45 MARIKO
- 15:00 体が柔らかくなるヨガ 15：00～15：45 emi
- 19:00 女性専用 HOT Beauty Style ヨガ 19：00～19：45 浦田
- 20:00 男性参加可能 HOTデトックスヨガ 20：00～20：45 kanako

ボディメイクスタジオ（定員 32名）
- 10:30 ZUMBA 10：30～11：15 斉藤
- 11:30 24名定員 ピラティス 11：30～12：15 mariko.A
- 12:00 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
- 14:00 ZUMBA 14：00～14：45 Tenco
- ボディメイクスタジオ 開放時間 15：00～18：30
- 19:00 24名定員 STRONG NATION 19：00～19：45 渋屋

⚠7月21日は祝日の為実施なし

火曜日

多目的スタジオ（定員 43名）
- 10:30 45名定員 ZUMBA 10：30～11：15 ASAKO
- 11:30 ピラティス 11：30～12：15 TOMOMI
- 12:00 巡りをよくするヨガ 12：30～13：15 MIDORI
- 13:00 女性専用 HOTスリムアップヨガ 13：45～14：30 浦田
- 20:00 男性参加可能 NEW HOTコンディショニングヨガ 20：00～20：45 MIKAMI

ボディメイクスタジオ（定員 32名）
- 10:30 24名定員 ベーシックヨガ 10：30～11：15 Sachiko
- 12:00 MEGADANZ 12：30～13：15 YUUKA
- ボディメイクスタジオ 開放時間 13：30～18：30
- 19:00 24名定員 ヨガ 19：00～19：45 Emika
- 20:00 ZUMBA 20：00～20：45 ジーナ

水曜日

多目的スタジオ（定員 43名）
- 10:30 女性専用 HOTストレッチヨガ 10：30～11：15 kanako
- 11:30 女性専用 HOT肩こり・腰痛改善ヨガ 11：30～12：15 Arina
- 12:00 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
- 13:00 ピラティス 13：45～14：30 YOKO
- 19:00 男性参加可能 HOT呼吸&フローヨガ 19：00～19：45 塩見

ボディメイクスタジオ（定員 32名）
- 10:30 21名定員 ステップ1 10：30～11：15 岡田
- 11:30 HIP HOP Exercise 11：30～12：15 SINGO
- 12:00 ビギナーエアロ 12：30～13：15 寺平
- 12:00 有料プログラム 先着8名 ピラティス60 14：45～15：45 YOKO
- ボディメイクスタジオ 開放時間 16:00～18:30
- 19:00 DISCO WORLD 19：00～19：45 若瀬
- 20:00 24名定員 ハイパークラッシュ 20：15～21：00 遠藤

⚠6月11日分を7月2日に振替

金曜日

多目的スタジオ（定員 43名）
- 10:30 NEW 筋力アップヨガ 10：30～11：15 Sachiko
- 11:30 ヨガ 11：30～12：15 CHISA
- 12:00 ピラティス 12：30～13：15 Marina
- 13:00 女性専用 HOT姿勢改善ヨガ 13：45～14：30 Maho
- 19:00 女性専用 HOTパワーヨガ 19：00～19：45 maki

ボディメイクスタジオ（定員 32名）
- 10:30 フラダンス 10：30～11：15 Tenco
- 11:30 ZUMBA 11：30～12：15 メンリー
- 12:00 有料プログラム 先着8名 ピラティス60 13：30～14：30 Marina
- ボディメイクスタジオ 開放時間 14：45～18：30
- 19:00 24名定員 STRONG NATION 19：00～19：45 WAKANA
- 20:00 ZUMBA 20：00～20：45 ジーナ

土曜日

多目的スタジオ（定員 43名）
- 10:30 リフレッシュヨガ 10：30～11：15 Machiko
- 11:30 女性専用 HOT代謝アップヨガ 11：45～12：30 光
- 12:00 男性参加可能 HOT肩こり姿勢改善ヨガ 12：45～13：30 KEIKO
- 13:00 フローヨガ 14：00～14：45 RURI
- 13:00 45名定員 ZUMBA 15：00～15：45 NAOKO
- 13:00 35名定員 ハイパークラッシュ 16：00～16：45 高橋

ボディメイクスタジオ（定員 32名）
- 11:30 24名定員 ピラティス 11：30～12：15 板橋
- 13:00 ZUMBA 13：00～13：45 岡田（妙）
- 14:00 HIP HOP 14：00～14：45 YUUKA
- ボディメイクスタジオ 開放時間 15：00～18：00

日曜日

多目的スタジオ（定員 43名）
- 10:30 女性専用 HOT リフレッシュヨガ 10：30～11：15 rika
- 11:30 男性参加可能 HOT週替わりプログラム 11：30～12：15 インストラクター
- 12:00 女性専用 HOT骨盤ヨガ 12：30～13：15 浦田
- 14:30 ピラティス 14：30～15：15 若瀬
- 15:30 35名定員 ハイパークラッシュ 15：30～16：15 飯野
- 16:30 代謝アップヨガ 16：30～17：15 hiro

ボディメイクスタジオ（定員 32名）
- 10:30 JAZZ DANCE 10：30～11：15 高村
- 11:30 ZUMBA 11：30～12：15 Eva
- ボディメイクスタジオ 開放時間 12：30～18：00

【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 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越しください。

【日曜日11:30～の週替わりレッスンについて】

6日 ：	HOTコンディショニングヨガ	MIKAMI
13日 ：	HOTコンディショニングヨガ	MIKAMI
20日 ：	HOTリラックスヨガ	maiko
27日 ：	HOTフェイシャル&ストレッチヨガ	Tsubaki

【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。

プログラムスケジュール　代行表　プログラムコンテンツ

- 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。**
- **7月21日(月)祝日のスケジュールおよびWEB予約は7月7日(月)に公開いたします。**

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行いません。

※詳しくはクラブフロントまでお問い合わせください。

Fitness&Spa ASUWELL+24
フィットネス&スパ
あすウェル[茅ヶ崎]
0467-53-7351