

## 2024.3 スタジオプログラムスケジュール【10:00～22:00】

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00							10:00
10:30	女性専用	女性専用	女性専用				10:30
11:00	ホットリンパヨガ Nao 10:30～11:30	ホットミュージックフローヨガ Tsukasa 10:30～11:30	ホット姿勢改善ヨガ 成田 10:30～11:30	背骨コンディショニング SAKI 10:30～11:15 <small>長めのタオルが必要となります</small>	ホット骨盤エクササイズ keiko 10:30～11:30 <small>長めのタオルが必要となります</small>	調整ヨガ SAKI 10:30～11:15	11:00
11:30			女性専用	ピラティス 川島 11:30～12:15			11:30
12:00	ハタヨガ MICHIOYO 12:00～13:00	ホットヨガ MIHO 11:45～12:30	ホットピラティス 川島 11:45～12:30		WARMリフレッシュヨガ 関水 11:45～12:30 <small>ホットより室温を少し下げた温かい環境です</small>	AFAAキックボクシング エクササイズ IZUMI 11:45～12:45	12:00
12:30		3月限定					12:30
13:00		柔軟性アップヨガ Sachi 13:00～13:45 <small>長めのタオルが必要となります</small>	ヨガ NATSUMI 13:00～13:45	ホット骨盤関節ヨガ YUKIE 13:00～13:45	パワーシェイプヨガ MICHIOYO 13:00～14:00	ZUMBA 梶井 13:00～13:45	13:00
13:30	背骨コンディショニング 森 13:15～14:00 <small>長めのタオルが必要となります</small>						13:30
14:00							14:00
14:30	VIRTUAL MEGADANZ 14:15～15:00	VIRTUAL UBOUND 14:00～14:45	VIRTUAL MEGADANZ 14:00～14:45	VIRTUAL UBOUND 14:15～15:00	ピラティス 春衣 14:15～15:00	サイクルバーニング 粕谷 14:05～14:35	14:30
15:00							15:00
15:30	VIRTUAL X55 15:15～16:00	VIRTUAL POWER 15:00～15:45	VIRTUAL FIGHT DO 15:00～15:45	VIRTUAL POWER 15:15～16:00	時間変更 サイクルバーニング 栞山 15:20～15:50	WARM姿勢改善ピラティス SAE 15:00～15:45 <small>ホットより室温を少し下げた温かい環境です</small>	15:30
16:00							16:00
16:30	VIRTUAL OXIGENO 16:15～16:45	VIRTUAL MEGADANZ 16:00～16:45	VIRTUAL UBOUND 16:00～16:45	VIRTUAL MEGADANZ 16:15～17:00	VIRTUAL MEGADANZ 16:30～17:15	ホットボディバランスヨガ yukiyo 16:00～17:00	16:30
17:00	VIRTUAL UBOUND 17:00～17:30	VIRTUAL FIGHT DO 17:00～17:45	VIRTUAL POWER 17:00～17:30	VIRTUAL OXIGENO 17:15～18:00		ホット週末身体メンテナンスヨガ MINORI 17:15～18:15	17:00
17:30							17:30
18:00	VIRTUAL POWER 17:45～18:30	VIRTUAL UBOUND 18:00～18:30	VIRTUAL MEGADANZ 17:45～18:30				18:00
18:30							18:30
19:00					VIRTUAL POWER 18:30～19:15	VIRTUAL MEGADANZ 18:45～19:30	19:00
19:30	ホット代謝アップヨガ あお 19:30～20:15	ホット安眠ヨガ Sawa 19:30～20:30 <small>長めのタオルが必要となります</small>	ホットスリムアップヨガ MEGUMI 19:30～20:15	ホットボディケアピラティス あんず 19:30～20:15	VIRTUAL FIGHT DO 19:30～20:15		19:30
20:00							20:00
20:30	ホットボディメイクヨガ YUKO 20:30～21:15	ホットリラックスヨガ 村上 20:45～21:30	ホット中医養生ヨガ® KEIKO 20:45～21:30	ホットスローフローヨガ AYU 20:30～21:15	VIRTUAL UBOUND 20:30～21:15	VIRTUAL MEGADANZ 20:15～21:00	20:30
21:00							21:00
21:30						VIRTUAL FIGHT DO 21:15～21:45	21:30
22:00							22:00

女性専用と記載のあるクラスは女性のみご参加頂けます。記載のないクラスは男性もご参加頂けます。



Fitness & Spa

ASUWELL+24

フィットネス&スパ

あすウェル[長津田]

# 2024.3 プログラムスケジュール【22:00～10:00】

	月曜日	火曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
22:00						22:00
22:30	22:15~22:45	22:15~22:45	22:15~22:45	22:15~22:45	22:15~22:45	22:30
23:00						23:00
23:30	23:15~23:45	23:15~23:45	23:15~23:45	23:00~23:45	23:00~23:45	23:30
	火曜日	水曜日	土曜日	日曜日	月曜日	
0:00						0:00
0:30						0:30
1:00	0:30~1:15	0:30~1:15	0:30~1:15	0:30~1:15	0:30~1:15	1:00
1:30						1:30
2:00	1:30~2:15	1:30~2:15	1:30~2:15	1:30~2:15	1:30~2:15	2:00
2:30						2:30
3:00	2:30~3:15	2:30~3:15	2:30~3:15	2:30~3:15	2:30~3:15	3:00
3:30						3:30
4:00	3:30~4:15	3:30~4:15	3:30~4:15	3:30~4:15	3:30~4:15	4:00
4:30						4:30
5:00	4:30~5:15	4:30~5:15	4:30~5:15	4:30~5:15	4:30~5:15	5:00
5:30						5:30
6:00	5:30~6:15	5:30~6:15	5:30~6:15	5:30~6:15	5:30~6:15	6:00
6:30						6:30
7:00	6:30~7:15	6:30~7:15	6:30~7:15	6:30~7:15	6:30~7:15	7:00
7:30						7:30
8:00	7:30~8:15	7:30~8:15	7:30~8:15	7:30~8:15	7:30~8:15	8:00
8:30						8:30
9:00	8:30~9:15	8:30~9:15	8:30~9:15	8:30~9:15	8:30~9:15	9:00
9:30						9:30
10:00						10:00