

2月23(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40名	定員54名	定員40名	定員39名
10:30	Basic+ 10:20~11:10 MIHO.K		背骨コンディショニング 10:30~11:30 SAKI	ビギナーエアロ 10:30~11:15 宮崎	
11:00		コンディショニング =ストレッチではありません。コンディショニングは身体の歪みや不具合を正し「良い状態」に近づけること。その為に必要な筋肉を鍛えます。身体を正しく動かす爽快感を体感しましょう！	長めのタオル必要		
11:30			~祝日Special~		
12:00	Conditioning 11:45~12:35 MIHO.K		オリジナル コンディショニング 11:45~12:30 KAITO		アクア45 11:45~12:30 宮崎
12:30				~祝日Special~	
13:00		BURN HIIT 12:45~13:30 佐藤	初心者の方向けヨガ 12:45~13:30 芳賀	ZUMBA60 12:45~13:45 KAITO	~祝日Special~ オリジナルコンディショニング & ZUMBA60
13:30		定員18名			ダンスレッスン参加の人必見！ レジスタンストレーニングとバレエの基礎を軸に重心、脊柱の安定、関節の動かし方を確認します！じわじわと効かせます。 続けてZUMBA60を出ていただければ、その効果を更に実感していただけます。普段と違った形でZUMBAを楽しんでください♪
14:00					
14:30			ピラティス 14:00~14:45 Sachi	Kickout 14:00~14:45 向	
15:00				暗間スタジオ	
15:30	Body Make 15:05~15:55 SACHI		BODYリカバリー 15:00~15:30 阿部	ストライクインパクト 15:15~16:00 前川	
16:00			定員40名	定員20名	
16:30	マシンピラティス受講の注意点	STUDIO COREの空き時間			
17:00	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。 ※1週間以内で8枠以下のレッスンは先着2名で体験することができます。体験料2,200円いただきます。	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。	~祝日Special~	呼吸と連動させながらポーズをとっていきます。血流やリンパの流れを促進し、発汗を促すことで体内の老廃物を排出していきます。	
17:30			ホットデトックス フローヨガ 17:00~18:00 MIHO		
18:00			ホットレッスン参加時の注意点		
18:30			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。		
19:00	2月23日のレッスンWEB予約開始は1月21日~になります。 (マシンピラティスのWEB予約開始は1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。				
19:30					
20:00					

★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、ご連絡頂いております。



Fitness & Spa
ASUWELL+24



フィットネス&スパ
アスウェル / 小田急相模原

3月20(金)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40名	定員54名	定員40名	定員39名
10:30	¥ Body Make 10:20~11:10 MAMI	股関節まわりを中心に やさしく動かし、柔軟性と 血流を高めるフローヨガ。 無理なく開脚を目指し、 しなやかで動きやすい体へ 導くクラスです！	~祝日Special~ W 開脚ベターっと フローヨガ 10:30~11:15 Seri 定員40名	~祝日Special~ W DISCO WORLD60 10:30~11:30 KUMIKO	
11:00					
11:30			W ピラティス 11:30~12:15 mami	W ビギナーエアロ 11:45~12:30 野村	W アクア45 11:30~12:15 森
12:00					
12:30	¥ Conditioning 12:30~13:20 RUMI		W のびのび リフレッシュヨガ 12:30~13:15 NORIKO		~祝日Special~ DISCO WORLD60 レギュラーレッスンには ない60分間のDISCO WORLD です！ 大人気のKUMIKO IR担当！ 朝一のダンスで気分を盛り 上げていきましょう♪
13:00					
13:30		W ハイパーボディ 13:15~14:00 竹原 定員30名	この2つを出て、効果を 最大化！筋トレとHIITで 脂肪を更に燃焼させてい きましょう！ BURN HIIT30は最初から最 後までサーキット トレーニングをします！		
14:00		W BURN HIIT30 14:15~14:45 佐藤 定員18名			
14:30	¥ Basic+ 14:30~15:20 NORIKO		W ホットコアリセット 15:00~15:30 阿部 定員40名	W リトモス 14:30~15:15 飯尾	
15:00					
15:30	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。 ※1週間以内で8枠以下の レッスンは先着2名で体験 することができます。体験 料2,200円いただきます。	冬の間に溜め込んだ脂肪 やむくみをリセット！ 温かい空間で全身を 動かし、代謝を高め、 体を引き締めます。 春に向けて軽やかな体 をつくるクラスです♪	W ~祝日Special~ W ホットスリム アップヨガ -冬太りリセット- 16:00~17:00 浦田	W 暗間スタジオ ストライクインパクト 16:15~17:00 佐藤 定員20名	
16:00					
16:30					
17:00					
17:30		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。	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					

3月20日のレッスンWEB予約開始は2月21日~になります。

(マシンピラティスのWEB予約開始は2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、ご連絡頂いております。



Fitness & Spa
ASUWELL+24



フィットネス&スパ
アスウェル / 小田急
相模原