

# 10月9日（月）祝日プログラムスケジュール

ビギナーズスタジオ（2F）

多目的スタジオ（4F）

アクティブスタジオ（4F）

プールエリア（4F）

	定員30名	定員54名	定員40名	定員39名
10:30	W ファーストシェイプ 10:30～11:00 慶徳	W ピラティス 10:30～11:15 mami	W ダンスエアロ 10:30～11:15 飯尾	
11:00			～祝日Special～	
11:30		W メガダンス 11:30～12:15 岡田	W エナジーシェイプ 11:30～12:30 MIZUHO	W アクア45 11:45～12:30 宮崎
12:00	VIRTUAL FIGHT DO 11:30～12:15		～祝日Special～定員32名	
12:30				
13:00	VIRTUAL MEGADANZ 12:30～13:30	W BODYリカバリー 12:45～13:30 三枝	W シェイプインパクト 13:00～13:30 前川	
13:30		定員40名		
14:00	VIRTUAL UBOUND 13:45～14:30	W サルサ 13:45～14:45 tepei	W ハイパーボディ 14:00～14:45 大村	
14:30		～祝日Special～	定員30名	
15:00	VIRTUAL AERO 14:45～15:15	W 身体が硬い 人の為のヨガ 15:15～16:00 大村	W ハイパークラッシュ 15:00～15:45 高柳	
15:30	VIRTUAL X55 15:30～16:15			
16:00			W 暗闇スタジオ	
16:30	VIRTUAL POWER 16:30～17:15		W ストライクインパクト 16:15～17:00 前川	
17:00		W 男女参加可能	定員20名	
17:30	VIRTUAL FIGHT DO 17:30～18:15	W ホットフローヨガ 17:00～18:00 MIHO		
18:00				
18:30	VIRTUAL MEGADANZ 18:30～19:30			
19:00				
19:30				
20:00				

**10月9日のレッスンWEB予約開始は10月2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。

★VIRTUALレッスンの途中入退場は可能です。※周りに十分気を付けて入退場をして下さい。

★VIRTUALレッスンの備品に限りがございます。人数によっては参加できない場合がございますのでご了承下さい。

★ホット系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。



Fitness & Spa  
ASUWELL+24

フィットネス&スパ

あすウェル[小田急相模原]