

9月20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） 定員25名	多目的スタジオ（4F） 定員50名	アクティブスタジオ（4F） 定員36名	プールエリア（4F） 定員38名
10:30				
11:00	VIRTUAL X55 10:45~11:30		ファーストシェイプ 11:00~11:30 梶田	
11:30		W		
12:00	VIRTUAL MEGADANZ 11:50~12:35	エナジーヨガ 11:40~12:40 SAKI	W	
12:30			ハイパーボディ Remix 12:00~12:45 向山	
13:00	VIRTUAL FIGHT DO 12:55~13:40	W	定員30名	~祝日Special~ 特別レッスン! レギュラーレッスンにない為、 普段とは一味違うZUMBAを お楽しみください! ステップ台を活用しながら リズム良くカラダを動かし ストレスを発散しましょう!
13:30		BODYリカバリー 13:15~14:00 岡山	W	ZUMBA 13:10~13:55 理香
14:00	VIRTUAL UBOUND 14:00~14:45	定員34名	W	
14:30			ZUMBA STEP 14:25~15:10 理香	アクア30 14:30~15:00 小川
15:00	VIRTUAL POWER 15:05~15:50	女性専用	定員30名	
15:30		ホット自己整体ヨガ 15:30~16:15 Sawa	W	~祝日Special~ Remix Version いろいろなシリーズを ミックスした今回限定の オリジナルバージョン! 思いっきり汗を 流しましょう!
16:00	VIRTUAL HYPER C 16:10~16:45	長めのタオル必要!	暗闇スタジオ W	
16:30			ハイパークラッシュ Remix 16:00~16:45 梶田	
17:00	VIRTUAL YOGA 17:05~17:35	女性専用	W	
17:30			暗闇スタジオ W	
18:00	VIRTUAL MEGADANZ 17:55~18:40	ホット代謝アップヨガ 17:30~18:30 MIHO	ストライクインパクト 17:15~18:00 涉里	
18:30			定員15名	
19:00	VIRTUAL AERO 19:00~19:30			
19:30				
20:00				

★営業時間 10:00~20:00（20:00以降はセルフ時間帯となります）

★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]

20日・21日 セルフ時間帯プログラムスケジュール

20日 (月) 20:00~0:00

ビギナースタジオ (2F)

20:00	
20:30	
21:00	20:10~21:10
21:30	
22:00	21:30~22:00
22:30	
23:00	22:20~22:50
23:30	
0:00	23:00~23:45

【バーチャルレッスンとは！】

流れる映像を見ながら本格的なエクササイズが行えます！
11種類の内容からあなたのお気に入りのレッスンが
きっと見つかるはず！
この機会にぜひご参加ください。

【バーチャルレッスン参加方法】

- ①プログラム表で内容・時間をご確認ください。
※道具が必要なレッスンがあります。
- ②お時間になりましたら、自動でレッスンが開始されます。
- ③ご自身のペースでレッスンをお楽しみ下さい。
- ④参加後は床、道具の除菌消毒にご協力下さい。

【注意事項】










- ・途中入退場は自由ですが、周りの方にご配慮下さい。
- ・道具を使用するレッスンは先着順とさせていただきます。
- ・店舗スタッフがいない環境下でのクラスであることを十分に認識し、自己責任でご参加下さい。

【セルフ時間帯時のコロナウイルス感染対策】

- ・換気を優先し、レッスン間の換気はもちろん
レッスン中にも常時換気運転を行っております。
- ・接触を避け、プログラム中の発声やプログラム中
および終了後のハイタッチは実施いたしません。
- ※マスクを鼻まで着用して参加をお願い致します。
- ※マウスシールドのご利用はできません。

21日 (火) 0:00~10:00

ビギナースタジオ (2F)

0:00	
0:30	 0:15~0:45
1:00	
1:30	 1:15~2:00
2:00	
2:30	 2:30~3:00
3:00	
3:30	
4:00	 3:30~4:15
4:30	
5:00	 4:45~5:15
5:30	
6:00	 5:45~6:30
6:30	
7:00	 7:00~7:30
7:30	
8:00	 8:00~8:45
8:30	
9:00	
9:30	 9:15~9:45