

11月23日(水) 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28名	定員50名	定員36名	定員38名
10:30				
11:00	W シェイプインパクト 10:45~11:15 前川	W 背骨 コンディショニング 10:30~11:30 SAKI	W メガダンス 10:30~11:15 YUUKA	
11:30		長めのタオル必要		
12:00	VIRTUAL MEGADANZ 11:45~12:30	W BODYリカバリー 11:45~12:30 若林	W ビギナーエアロ 11:45~12:30 谷	W アクア30 12:15~12:45 高柳
12:30		定員40名		
13:00	VIRTUAL POWER 12:45~13:30	W 美骨盤 12:45~13:15 矢澤	W ラテンエアロ 12:45~13:30 亀江	
13:30		定員30名		
14:00	VIRTUAL FIGHT DO 13:45~14:30	W キックボクシング エクササイズ 13:45~14:30 Asahi	W ジャズダンス 14:00~14:45 掛場	
14:30				
15:00	VIRTUAL MEGADANZ 14:45~15:30	室温約28°C W ウォームシックスパック 15:15~15:45 酒井	W ハイパーボディ 15:15~16:00 大村	定員30名
15:30		男女参加可能	暗闇スタジオ	
16:00	VIRTUAL UBOUND 15:45~16:30	W ホット スリムアップヨガ 16:00~17:00 MIHO	W ハイパークラッシュ 16:15~17:00 前川	
16:30				
17:00	VIRTUAL X55 16:45~17:30	W 男女参加可能 ホットスタイルアップヨガ くびれウエスト 17:15~18:00 中村	暗闇スタジオ W ストライクインパクト 17:30~18:15 高柳	定員15名
17:30			暗闇スタジオ	
18:00	VIRTUAL MEGADANZ 17:45~18:30		W ストライクインパクト 18:30~19:15 漁	定員15名
18:30				
19:00	VIRTUAL FIGHT DO 18:45~19:30			
19:30		11月23日のレッスンWEB予約開始は11月16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。		
20:00				

★営業時間 10:00~20:00

★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]