

2021.1.18～

女性専用 ホットスタジオ

Quality Fitness Life
アステイスポーツクラブ One

潤艶Studio 時短営業期間スケジュール

※状況により変更となる場合がございます

設定温度 🌡️🌡️ 35度前後 🌡️🌡️🌡️ 38度前

	月	火	水	金	土	日
10:00						
11:00	Asty Yoga リフレッシュ 10:30～11:15 🌡️🌡️🌡️	ピラティス (美脚) 10:30～11:15 🌡️🌡️	Asty Yoga シェイプ 10:30～11:15 🌡️🌡️	ピラティス (美脚) 10:30～11:15 🌡️🌡️	やさしいヨガ 10:30～11:15 🌡️🌡️	週替レッスン 10:30～11:15 🌡️🌡️
12:00	ピラティス (美脚) 11:45～12: 🌡️🌡️	Asty Yoga リフレッシュ 11:45～12:30 🌡️🌡️	Asty Yoga フロー 11:45～12:30 🌡️🌡️	Asty Yoga シェイプ 11:45～12:30 🌡️🌡️🌡️	Asty Yoga パワー 11:45～12:30 🌡️🌡️	ピラティス 12:15～13:00 🌡️🌡️🌡️
13:00						
14:00		やさしいヨガ 13:15～14:00 🌡️🌡️	Asty Yoga リフレッシュ 13:15～14:00 🌡️🌡️			
15:00						週替レッスン 14:15～15:00 🌡️🌡️
16:00					Asty Yoga シェイプ 15:15～16:00 🌡️🌡️🌡️	
17:00						
18:00						
19:00						
20:00	ビギナー ピラティス 19:15～19:45 🌡️🌡️	やさしいヨガ 19:00～19:45 🌡️🌡️	Asty Yoga シェイプ 19:00～19:45 🌡️🌡️	Asty Yoga パワー 19:15～19:45 🌡️🌡️		
※20時に閉館いたします						

ホット専用スタジオなので、暖房ヒーターに加えて床暖房も完備され、ホットプログラムに最適な温度調整が可能です。
また、Nanoイオンのシャワー効果がうれしい加湿装置を設置しています。