

フィットネス & スパ
アスウェル

町田

マシンピラティススタジオスケジュール

2025.12

	月	火	水	金	土	日
10:00						
	Basic+ 10:20~11:10 KAZ	Basic+ 10:20~11:10 あお	Basic+ 10:20~11:10 MEGUMI	Basic+ 10:20~11:10 YUKO.S		Basic+ 10:20~11:10 YOU
	Body Make 11:30~12:20 KEIKO	Conditioning 11:30~12:20 あお	Conditioning 11:30~12:20 MEGUMI	Body Make 11:30~12:20 YUKO.S		Body Make 11:30~12:20 YOU
	Body Make 12:40~13:30 KEIKO			Basic+ 13:00~13:50 RUMI	Body Make 12:40~13:30 MAMI	
		Basic+ 13:10~14:00 HARUKO				Basic+ 13:50~14:40 MAMI
	Basic+ 13:50~14:40 HARUNA	Conditioning 14:20~15:10 HARUKO			Body Make 13:50~14:40 MEGUMI	
				Basic+ 15:00~15:50 HARUNA	Body Make 15:00~15:50 HARUNA	Basic+ 15:00~15:50 MEGUMI
16:00	Basic+ ベーシック	Body Make ボディメイク	Conditioning コンディショニング		Basic+ 16:10~17:00 HARUNA	
	運動量 ★★★☆☆ 筋力 ★★★☆☆ 柔軟性 ★★★☆☆	運動量 ★★★☆☆ 筋力 ★★★☆☆ 柔軟性 ★★★☆☆	運動量 ★★★☆☆ 筋力 ★★★☆☆ 柔軟性 ★★★☆☆			
	初心者向けの基本プログラム。マシンピラティスが初めての方でも安心して参加できます。 柔軟性向上、姿勢改善、身体の引き締めなど、全身をバランスよくボディメイクします。	ターゲットの部位を変えながら各バーソの深層の筋肉にアプローチし、引き締まったウェストラインやヒップライン、美しい背中など理想的な身体作りを行います。	筋肉をほぐし、骨格を調整し全身をバランスよく整えるレッスン。体幹を鍛え、バランス感覚も向上させます。 リラックス効果も期待できます。			
17:00	Basic+ 19:00~19:50 MIKI	Basic+ 19:00~19:50 MIYAJI		Basic+ 19:00~19:50 あお		
18:00						
19:00						
20:00			Body Make 20:00~20:50 KEIKO	Body Make 20:10~21:00 あお		WEB予約開始は11月20日(木)～ 予約開始は10分前まで キャンセルは1時間前まで可能です
21:00						

フィットネス & スパ
アスウェル

町田

マシンピラティススタジオスケジュール

2026.1

	月	火	水	金	土	日
10:00						
	Basic+ 10:20~11:10 KAZ	Basic+ 10:20~11:10 あお	Basic+ 10:20~11:10 MEGUMI	Basic+ 10:20~11:10 YUKO.S		Basic+ 10:20~11:10 YOU
	Body Make 11:30~12:20 KEIKO	Conditioning 11:30~12:20 あお	Conditioning 11:30~12:20 MEGUMI	Body Make 11:30~12:20 YUKO.S		Body Make 11:30~12:20 YOU
	Body Make 12:40~13:30 KEIKO			Basic+ 13:00~13:50 RUMI	Body Make 12:40~13:30 MAMI	
		Basic+ 13:10~14:00 HARUKO				Basic+ 13:50~14:40 MAMI
	Basic+ 13:50~14:40 HARUNA	Conditioning 14:20~15:10 HARUKO			Body Make 15:00~15:50 HARUNA	Body Make 13:50~14:40 MEGUMI
						Basic+ 15:00~15:50 MEGUMI
16:00	Basic+ ベーシック	Body Make ボディメイク	Conditioning コンディショニング		Basic+ 16:10~17:00 HARUNA	
17:00	運動量 ★★★☆☆ 筋力 ★★★☆☆ 柔軟性 ★★★☆☆	運動量 ★★★☆☆ 筋力 ★★★☆☆ 柔軟性 ★★★☆☆	運動量 ★★★☆☆ 筋力 ★★★☆☆ 柔軟性 ★★★☆☆	筋肉をほぐし、骨格を調整し全身をバランスよく整えるレッスン。体幹を鍛え、バランス感覚も向上させます。リラックス効果も期待できます。		
18:00	初心者向けの基本プログラム。マシンピラティスが初めての方でも安心して参加できます。 柔軟性向上、姿勢改善、身体の引き締めなど、全身をバランスよくボディメイクします。	ターゲットの部位を変えながら各バーソの深層の筋肉にアプローチし、引き締まったウェストラインやヒップライン、美しい背中など理想的な身体作りを行います。				
19:00	Basic+ 19:00~19:50 MIKI	Basic+ 19:00~19:50 MIYAJI		Basic+ 19:00~19:50 あお		
20:00			Body Make 20:00~20:50 KEIKO	Body Make 20:10~21:00 あお	WEB予約開始は12月20日(土)～ 予約開始は10分前まで キャンセルは1時間前まで可能です	
21:00						