



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						
11:00	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
12:00	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
13:00	Body Make 12:40~13:30 KEIKO				Body Make 12:40~13:30 MAMI	
14:00	Basic+ 13:50~14:40 HARUNA	Basic+ 13:10~14:00 HARUKO	Basic+ 13:00~13:50 RUMI		Basic+ 13:50~14:40 MAMI	Body Make 13:50~14:40 MEGUMI
15:00		Conditioning 14:20~15:10 HARUKO		Basic+ 15:00~15:50 HARUNA	Body Make 15:00~15:50 HARUNA	Basic+ 15:00~15:50 MEGUMI
16:00	<div><div>Basic+ ベーシック</div><div>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。</div></div> <div><div>Body Make ボディメイク</div><div>運動量 ★★☆☆☆ 筋力 ★★☆☆☆ 柔軟性 ★★☆☆☆ ターゲットの部位を変えながら各パーツ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。</div></div> <div><div>Conditioning コンディショニング</div><div>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。 リラクセス効果も期待できます。</div></div>				Basic+ 16:10~17:00 HARUNA	
17:00						
18:00						
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						
11:00	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
12:00	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
13:00	Body Make 12:40~13:30 KEIKO				Body Make 12:40~13:30 MAMI	
14:00	Basic+ 13:50~14:40 HARUNA	Basic+ 13:10~14:00 HARUKO	Basic+ 13:00~13:50 RUMI		Basic+ 13:50~14:40 MAMI	Body Make 13:50~14:40 MEGUMI
15:00		Conditioning 14:20~15:10 HARUKO				
16:00				Basic+ 15:00~15:50 HARUNA	Body Make 15:00~15:50 HARUNA	Basic+ 15:00~15:50 MEGUMI
17:00	<div><div>Basic+ ベーシック</div><div>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。</div></div> <div><div>Body Make ボディメイク</div><div>運動量 ★★☆☆☆ 筋力 ★★☆☆☆ 柔軟性 ★★☆☆☆ ターゲットの部位を変えながら各パーツ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。</div></div> <div><div>Conditioning コンディショニング</div><div>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。 リラクゼーション効果も期待できます。</div></div>				Basic+ 16:10~17:00 HARUNA	
18:00						
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						