

女性専用

ピラティスで
キレイをつくる

マシンピラティス スタジオ GRAND OPEN!

2025.
9



マシンピラティス初心者
無料体験会

話題のマシンピラティスを
まずは気軽に体験してください。
予約はこちら ▶



TUE
9/30 締切

先行受付中!

らくらく
WEB入会



<https://www.asuwell.jp/odasaga/regist.html>

グランドオープンキャンペーン!

追加**100**名様限定!

入会金

登録料

1ヶ月目
2ヶ月目
月会費

0円

※キャンペーン期間終了後2ヶ月間の継続が条件となります。

小田急相模原駅徒歩3分 駅チカで通いやすい

042-711-6322

〒252-0001 神奈川県座間市相模が丘1-22-36

Pilates & Gym **ピラティス & ジム**
ASUWELL **アスウェル**

営業時間 (木曜定休日)

平日 10:00~23:00/セルフ23:00~10:00

土曜 10:00~22:00/セルフ22:00~10:00

日祝 10:00~20:00/セルフ20:00~10:00



小田急
相模原駅

徒歩**3**分

駐車場170台以上
駐輪場完備

01 ボディメイク

負荷の調整がしやすいため、運動初心者から上級者まで、自分に合った強度で無理なく全身を引き締めることができます。しなやかに引き締まった理想のカラダづくりに最適なエクササイズを行います。

03 姿勢改善

猫背や反り腰など、崩れた姿勢を整えるのもマシンピラティスの得意分野。マシンのガイドに沿って正しい動きを繰り返すことで、自然と理想的な姿勢が身に付き、肩こりや腰痛の予防にもつながります。

02 インナーマッスルを鍛える

マシンピラティスは、身体の奥深くにあるインナーマッスル（深層筋）にアプローチします。日常生活では鍛えにくい筋肉をしっかりと活性化させることで、体幹が安定し、疲れにくくブレない身体へ導きます。

04 ボディライン作り

動きに合わせてサポートしてくれる専用マシンにより、余分な負担をかけずに美しいボディラインを形成します。特にウエスト・ヒップ・背中・脚など、女性が気になる部位に効果的です。

マシンピラティスで
内側から輝く毎日を。



写真、画像はイメージです

マシンピラティス専用 リフォーマー



こんな方におすすめ! ♪

身体の歪みや姿勢の悪さを何とかしたい

腰痛・肩こりを根本から改善したい

運動不足が気になっているけれど、何から始めたらいいかわからない

激しい運動は苦手だけど、しっかり体を引き締めたい

1対1だと緊張するけど、大人数は苦手…
少人数で丁寧に見てもらいたい

マシンピラティスに興味はあるけれど、難しそうで不安

まずは気軽に体験してみたい



Feature 01

女性専用 少人数制レッスン

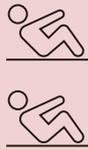
最大12名の少人数制。インストラクターがきめ細やかにサポートしますので、初めての方や運動が苦手な方でも安心!



Feature 02

クラスは参加者に 合わせカスタマイズ

モニターや動画による決まった動作の繰り返しではなく、参加者のニーズに合わせた指導を行います。



Feature 03

経験豊富な インストラクター

身体メカニズムに精通したインストラクターが、初心者から経験者までワンステップ上のピラティスをご提供。



Feature 04

ジムエリアが 利用できる

ランニングマシンやウエイトマシンを使い本格的な体づくりができます。初心者も安心のマンツーマンサポートも完備!



ピラティス会員

マシンピラティスのクラスとジムエリアがご利用いただけます。
※利用はお選びいただいたコースの回数のみとなります

月4回
コース

8,000円
(税込8,800円)

月8回
コース

12,000円
(税込13,200円)

フィットネス&スパ アスウェル小田急相模原既存会員様は、通常月会費に加えて月4回6,600円(税込)、月8回9,900円(税込)の会員特別価格でご登録いただけます。

Pilates & Gym
ASUWELL
ピラティス & ジム
アスウェル

042-711-6322
お電話・フロント受付時間・毎週木曜日休館日

〒252-0001 神奈川県座間市相模が丘1-22-36

平日10:30~22:00/土曜10:30~21:00/日祝10:30~19:00

ご入会手続き方法

入会条件:16歳(高校生)以上

らくらくWEBがお得! WEB入会



●STEP 1
下記のいずれかのクレジットカードを1枚ご用意ください。



●STEP 2
上記QRコードもしくはアドレスよりご入会ページにてお申し込みください。

www.asuwell.jp/odasaga/

アスウェル小田急相模原

●STEP 3
後日ご来店いただき顔写真を撮影します。

- 持ち物
・WEB入会完了メール
・公的身分証明書
・スマートフォン
・親権者さまの同意書(未成年)

来店入会

- 初期費用
- +
- 公的身分証明書
- +
- クレジットカード
- OR
- キャッシュカード
- +
- スマートフォン