

3月
プログラム

March Program schedule



運動したいと考えている方に
アスウェルをご紹介して下さいますか？

**紹介入会
キャンペーン実施中**

紹介特典

紹介者、入会者共に
以下の2つの特典どちらかプレゼント！

タオルパス1ヶ月分

同伴ビジター券3枚分

- ／ お友達やご家族を誘って
一緒にフィットネスを楽しみましょう！
- ※再入会は対象外
- ※ペアでの入会も可



春の準備は今から！
寒さを吹き飛ばして
楽しむスタジオライフ！

プールエリアプログラムスケジュール

定員39名

	月	火	水	金	土	日
11:00						
11:30	W	W	W	W		
12:00	W	W			W	
12:30						W
13:00				W		
13:30		W				
14:00	W		W		W	
14:30		W				
15:00						



	Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日				
	STUDIO GRACE 2F	STUDIO CORE 2F	STUDIO FLOW 4F	STUDIO BEAT 4F	STUDIO GRACE 2F	STUDIO CORE 2F	STUDIO FLOW 4F	STUDIO BEAT 4F	STUDIO GRACE 2F	STUDIO CORE 2F	STUDIO FLOW 4F	STUDIO BEAT 4F	STUDIO GRACE 2F	STUDIO CORE 2F	STUDIO FLOW 4F	STUDIO BEAT 4F	STUDIO GRACE 2F	STUDIO CORE 2F	STUDIO FLOW 4F	STUDIO BEAT 4F	STUDIO GRACE 2F	STUDIO CORE 2F	STUDIO FLOW 4F	STUDIO BEAT 4F	
10:00	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	
10:30	Basic+ 10:20~11:10 HARUI	背骨コンディショニング 10:30~11:15 NAME	ピラティス 10:30~11:15 mami	ピギーナーエアロ 10:30~11:15 工藤	Basic+ 10:20~11:10 HARUKO	姿勢改善 モーニングヨガ 10:20~11:05 MaRi	背骨コンディショニング 10:20~11:20 新井	エンジョイエアロ 10:20~11:05 寺平	Basic+ 10:30~11:20 MIKI	らくらくエアロ 10:30~11:15 谷	背骨コンディショニング 10:30~11:30 SAKI	ZUMBA 10:15~11:00 KAITO	Basic+ 10:20~11:10 MAHO	太極拳入門 10:25~11:10 今井	美めるメソッド 10:25~11:10 智加	DISCO WORLD 10:15~11:00 KUMIKO	Basic+ 10:20~11:10 YOU	自律神経を整えるヨガ 10:20~11:05 sachiko	背骨コンディショニング 10:20~11:20 森	初心者の方向け ジャズダンス 10:15~11:00 掛場	マシンピラティス 無料体験 10:15~10:45 スタッフ	定員2名	小モス 10:30~11:15 飯尾	フラダンス 10:15~11:15 野田	
11:00		長めのタオル必要				定員32名	長めのタオル必要												長めのタオル必要						
11:30		定員32名																	都度参加OK						
12:00	Body Make 11:30~12:20 HARUI		調整ヨガ 11:35~12:35 SAKI	ZUMBA 11:30~12:15 KAITO	Body Make 11:30~12:20 HARUKO		太極拳 11:35~12:35 晶(aki)	ZUMBA 11:15~12:00 理香	Conditioning 11:40~12:30 MIKI			ダンスエアロ 11:30~12:15 飯尾	マシンピラティス 無料体験 11:45~12:15 スタッフ	定員2名	女性専用 骨盤ストレッチ 11:35~12:35 佐藤(珠)	ZUMBA 11:15~12:00 REIKO	マシンピラティス 無料体験 11:30~12:00 スタッフ	定員2名	女性専用 セミパーソナル 背骨コンディショニング 11:35~12:35 森	ピラティス 11:45~12:30 塩沢		Basic+ 11:30~12:20 MYAJI	パワーエナジー ストロング 11:25~12:25 MZUHO	Body Make 11:30~12:15 阿部	ハイパークラスジュ 11:30~12:15 佐藤
12:30			長めのタオル必要																						
13:00	Body Make 12:30~13:00 HARUI		ウオーム美骨盤 13:00~13:30 矢澤	ファーストエアロ 12:30~13:00 慶徳	Body Make 12:30~13:00 HARUKO		DISCO WORLD 13:05~13:50 若瀬	お腹すっきり 12:30~12:50 竹原	マシンピラティス 無料体験 12:45~13:15 スタッフ	定員2名	ハイパーボディ 13:05~13:50 竹原	ファンクショナル ローラーピラティス 13:05~13:50 MIKI	Basic+ 13:00~13:50 RUMI	体を温める ボディコア 13:15~14:00 佐藤	ハレト 13:15~14:00 Seri	ナニアロハ 13:15~14:15 Azusa	Conditioning 13:00~13:50 MIKI	ハイパーボディ 13:00~13:45 芳賀	NEW 初心者向け BODYリハビリ 13:00~13:30 阿部	サルサ 12:45~13:45 teppei	Conditioning 12:40~13:30 MYAJI		Body Make 12:30~13:00 慶徳	やさいいしれ 12:40~13:25 mariko	
13:30			定員30名																						
14:00	Basic+ 13:30~14:20 NORIKO		だれでも チャレンジ！ ホット ヴィンヤサヨギ 13:45~14:45 Miya	SALSATION#45 13:15~14:00 NICO	Basic+ 13:30~14:20 AO		はじめてのバレエ 14:05~14:50 mami	ストレッチ& 筋コンディショニング 14:05~14:45 佐々木	Body Make 14:10~15:00 KEIKO		パワ Yoga 14:05~14:50 yukiyo	メガダンス 13:05~13:50 本庄	Basic+ 13:00~13:50 RUMI	女性専用 マシンピラティス レッスン 14:00~14:45 佐藤	定員30名	ナニアロハ 13:15~14:15 Azusa	Basic+ 14:10~15:00 MIKI	自己整体ヨガ 14:00~15:00 Sawa	ハイパークラスジュ 14:00~14:45 前川	Basic+ 13:50~14:40 YOU		Body Make 14:10~15:00 KEIKO	姿勢改善 ピラティス 13:45~14:30 mariko	SALSATION#60 13:45~14:45 岡田	
14:30			暗闇スタジオ																						
15:00			30分のストライク インパクトで初めての方は更に参加しやすくなりました！ぜひご参加ください。	暗闇スタジオ																					
15:30	マシンピラティス 無料体験 15:15~15:45 スタッフ		30分のストライク インパクトで初めての方は更に参加しやすくなりました！ぜひご参加ください。	マシンピラティス 無料体験 15:10~15:40 スタッフ	マシンピラティス 無料体験 15:10~15:40 スタッフ		大人から始める バレエ 15:15~16:15 mami	美骨盤 15:05~15:35 矢澤	マシンピラティス 無料体験 15:15~15:45 スタッフ	定員2名	女性専用 マシンピラティス レッスン 15:15~15:45 佐藤	Body Make 15:20~16:10 YUKO.Y	マシニング コンディショニング 16:20~16:50 スタッフ	定員2名	ウオーム 代調りヨガ 16:00~16:45 Yuri	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。	Body Make 15:20~16:10 YUKO.Y	ウオーム 代調りヨガ 16:00~16:45 Yuri	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。	マシニング コンディショニング 16:20~16:50 スタッフ	定員2名	Body Make 15:20~16:10 YUKO.Y	ウオーム 代調りヨガ 16:00~16:45 Yuri	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。	
16:00																									
16:30																									
17:00																									
17:30																									
18:00																									
18:30																									
19:00																									
19:30																									
20:00																									
20:30																									
21:00																									
21:30																									
22:00																									
22:30																									
23:00																									

(プールレッスンは表面に記載しています)

女性専用マシンピラティスレッスン内容詳細
※マシンピラティス受講にはフロントで手続きが必要です。

<p>Basic+ ベーシック</p> <p>運動量 ★★★★★ 筋力 ★★★★★ 柔軟性 ★★★★★</p> <p>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。</p>	<p>Body Make ボディメイク</p> <p>運動量 ★★★★★ 筋力 ★★★★★ 柔軟性 ★★★★★</p> <p>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。</p>	<p>Conditioning コンディショニング</p> <p>運動量 ★★★★★ 筋力 ★★★★★ 柔軟性 ★★★★★</p> <p>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。</p>
--	---	--

初めての方のみ！
マシンピラティス無料体験開始！

各枠2名限定！

無料体験には必ず事前に予約が必要となりますので、上のQRコードを読み取り、予約に進んでください。
※予約は体験前日まで可能です。



AFAAキックボクシングエクササイズ 入門編と中級編の違い

～入門編～
「運動が苦手」「続けられるか不安」という方でも初心者が取り組やすい強度のプログラムです。45分なのでまずはお試しで参加してみてください！

～中級編～
入門編の動きに慣れた方はぜひ参加してください！テンポの早い展開が楽しめます！「もっと動きたい」「しっかり汗をかきたい」という方にぴったりです！

プログラム参加において

- 途中入退場は安全の為、ご遠慮頂いております。
- 万が一、レッスン参加中に体調が悪くなった場合は担当者へお声がけ下さい。
- 他の会員様のご迷惑となるような場所取りはご遠慮下さい。
- レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
- 祝・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
- 背骨コンディショニング・骨盤ストレッチ・骨盤エクササイズ・自己整体ヨガ・体幹を鍛えるボディコア・ハイパーコアには長めのタオルが必要です。
- ホット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。

●初めての方におすすめのプログラム

●事前予約が可能なプログラム。WEB予約サイトよりご予約下さい。予約サイト登録方法に関しては、ホームページをご覧ください。

●2種類のマークの進捗につきましては、こちらのプログラムスケジュール表の真ん中、下部分の欄をご覧ください。

●有料レッスンプログラム 詳しくはフロントスタッフにお問い合わせください。

●今月より変更(時間、場所、予約、増枠等)のあるレッスンです。

ホットレッスン参加時の注意点

ホット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。

STUDIO COREの空き時間について

STUDIO COREでレッスンが無い時間帯は全てフリー開放となります。レッスンが始まる15分前になりましたらご退場いただくようお願い致します。

WEB予約が定員に達していない場合、レッスン開始30分前に予約札を2Fフロントにて配布致します。予約の際に場所の指定ができます。(プールエリアのレッスンはプールエリアで配布致します) 予約札を入場時にIRへお渡ください。

WEB予約が定員に達していない場合、ご予約頂けません。予約の際に場所の指定はできません。



2月 February プログラム Program schedule



運動したいと考えている方に
アスウェルをご紹介して下さいますか？

**紹介入会
キャンペーン実施中**

紹介特典

紹介者、入会者共に
以下の2つの特典どちらかプレゼント！

タオルパス1ヶ月分

同伴ビジター券3枚分

- ／ お友達やご家族を誘って一緒にフィットネスを楽しみましょう！
- ※再入会は対象外
- ※ペアでの入会も可



**寒い季節こそ、
たくさん動いて
心も身体もぽかぽかに！**

プールエリアプログラムスケジュール

定員39名

	月	火	水	金	土	日
11:00						
11:30	W アクア45 11:45~12:30 宮崎	W アクア45 11:45~12:30 飯田	W アクア45 11:30~12:15 新井	W アクア45 11:30~12:15 矢澤		
12:00					W アクア45 12:00~12:45 NAO	W アクア30 12:30~13:00 前川
12:30						
13:00				W 水中ウォーキング 13:00~13:30 矢澤		
13:30		W アクア30 13:30~14:00 高柳				
14:00	W アクア30 14:00~14:30 矢澤	W 腰痛体操 14:15~14:45 慶徳	W アクア45 13:45~14:30 中村		W 腰痛体操 13:45~14:15 竹原	
14:30						
15:00						



