



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

2026.5

	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+ 13:10~14:00 HARUKO	Basic+ 13:00~13:50 RUMI			
15:00		Conditioning 14:20~15:10 HARUKO			Basic+ 13:50~14:40 MAMI	Body Make 13:50~14:40 MEGUMI
16:00				Basic+ 15:00~15:50 HARUNA	Body Make 15:00~15:50 HARUNA	Basic+ 15:00~15:50 MEGUMI
17:00					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	<p>WEB予約開始は4月20日(月)~</p> <p>予約開始は10分前まで</p> <p>キャンセルは1時間前まで可能です</p>	
21:00						

<p><b>Basic+</b> 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><b>Body Make</b> 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><b>Conditioning</b> 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。 リラクゼーション効果も期待できます。</p>
--	--	---



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

2026.6

	月	火	水	金	土	日			
10:00			担当者変更						
11:00	Basic+ 10:20~11:10 KAZ	Basic+ 10:20~11:10 あお	Basic+ 10:20~11:10 Hisae	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		Body Make 11:30~12:20 YUKO.S		Body Make 11:30~12:20 YOU			
13:00			担当者変更		Body Make 12:40~13:30 MAMI				
14:00		Basic+ 13:10~14:00 HARUKO	Basic+ 13:00~13:50 MIKU		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	<table border="1"> <tr> <td> <b>Basic+</b> ベーシック             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。         </td> <td> <b>Body Make</b> ボディメイク             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。         </td> <td> <b>Conditioning</b> コンディショニング             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。         </td> </tr> </table>			<b>Basic+</b> ベーシック  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。	<b>Body Make</b> ボディメイク  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。	<b>Conditioning</b> コンディショニング  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。		Basic+ 16:10~17:00 HARUNA	
<b>Basic+</b> ベーシック  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。	<b>Body Make</b> ボディメイク  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。	<b>Conditioning</b> コンディショニング  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。							
17:00									
18:00									
19:00	Basic+ 19:00~19:50 MIKI	Basic+ 19:00~19:50 MIYAJI	NEW Basic+ 19:00~19:50 SARRY	Basic+ 19:00~19:50 あお					
20:00	NEW Body Make 20:10~20:50 MIKI		時間変更 Body Make 20:10~20:50 KEIKO	Body Make 20:10~21:00 あお	WEB予約開始は5月20日(水)~  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									