

4月
プログラム

April Program schedule



フィットネス&スパ
アスウェル

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

身体を整えて
新生活最高のスタートを
きろう！



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	W アクア45 12:00~12:45 NAO	W NEW アクア45 11:30~12:15 森
12:00						
12:30						
13:00				W 水中ウォーキング 13:00~13:30 矢澤		
13:30						
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 NEW 初心者アクア30 14:00~14:30 芳賀	W 腰痛体操 13:45~14:15 竹原	
14:30						
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 一編名時24式 10:25~11:10 今井	美めるムソッド 10:25~11:10 留加	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	リトモス 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																						
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 一編名時24式 11:35~12:35 晶(aki)		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			優しいヨガ 11:25~12:10 菅原	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 11:45~12:15 スタッフ	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 MIYAJI	パワーエナジー ストロング 11:25~12:25 MIZUHO	Body Make 11:30~12:20 HARUKO	Body Make 11:30~12:20 HARUKO
12:30			長めのタオル必要																					
13:00																								
13:30																								
14:00	Basic+ 13:30~14:20 NORIKO		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	Basic+ 13:30~14:20 AO	身体が硬い人のためのヨガ 13:00~13:45 慶徳	NEW SALSATION#45 13:05~13:50 MAKI	マシンピラティス 無料体験 12:45~13:15 スタッフ		お慶すっさり 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			Body Make 13:00~13:50 RUMI	体幹を鍛えるポティコア 13:15~14:00 佐藤	Basic+ 13:00~13:50 MIKI	Conditioning 13:00~13:50 MIKI	ハイパーボディ 13:00~13:45 芳賀		初心者向け BODYリハビリ 13:00~13:30 阿部	サルサ 一初級 12:45~13:45 teppei	Basic+ 13:50~14:40 YOU	Body Make 13:50~14:40 YOU	Body Make 13:50~14:40 YOU
14:30		長めのタオル必要																						
15:00																								
15:30																								
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。

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。

女性専用マシンピラティスレッスン内容詳細

<p>Basic+ ベーシック</p> <p>初心者の基本プログラム。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 ポディメイク</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、引き締まったウエストラインやヒップライン、美しい背中を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>筋肉をほぐし、骨格を整え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>
---	---	--

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。

格闘技の動きを初めてやる人必見!パンチやキックの基本を知りたい方やカッコよく動きたい方はぜひ受講してみてください!

長い時間のホットヨガが不安な方はまずこちらの30分から始めてみませんか?優しく丁寧にヨガの楽しさを伝えます!

体を温めながら血流を促し、無理のない動きで筋肉を高めるレッスンです。冷えや体力低下が気になる方でも安心して参加できます!

期間限定 血流筋力アップ 温活ヨガ 20:10~21:10 イセミク

ストライクインパクト 21:00~21:45 高柳

W... 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。 W... 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へお渡しください。 WEB予約が定員に達していない場合、ご参加頂けません。