Pilates × Spa
Pilates & Spa ASUWELL ピラティス & スパ アスウェル

machine pilates studio schedule

マシンピラティススタジオスケジュール

	月	火	水	金	土	日
10:00						
	Basic+ 10:20～11:10 HARUKO	Basic+ 10:20～11:10 RUMI	Basic+ 10:20～11:10 MIHO.K	Basic+ 10:20～11:10 YUKARI	Conditioning 10:40～11:30 JUNKO	Basic+ 10:20～11:10 NORIKO
11:00						
	Body　Make 11:30～12:20 HARUKO		Conditioning 11:30～12:20 MIHO.K	Body　Make 11:30～12:20 RIKAKO		Body　Make 11:30～12:20 NORIKO
12:00					Basic+ 12:00～12:50 Sachi	
						Basic+ 12:30～13:20 Miho.I
13:00		Basic＋ 13:00～13:50 YOU	Basic+ 13:10～14:00 RIKAKO		Body　Make 13:10～14:00 Sachi	
				Basic+ 13:40～14:30 JUNKO		Body　Make 13:40～14:30 Miho.I
14:00		Conditioning 14:10～15:00 YOU				
						Basic＋ 14:50～15:40 KAORI 8月1日から増枠
15:00						
					Basic+ 15:30～16:20 MIKI	
16:00						
17:00						
18:00						
19:00	Basic+ 19:00～19:50 KEIKO	Basic+ 19:00～19:50 MIKI	Basic+ 19:00～19:50 SATO	Basic+ 19:00～19:50 YUKO		
20:00	Body　Make 20:10～21:00 KEIKO			Body　Make 20:10～21:00 YUKO		

Basic+
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。

Body Make
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 各パーツの真相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。

Conditioning
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。

スケジュールは登録状況により変更することがあります。