

開催!

※体験会の御予約は9/20(土)からを予定しております。



9/30締切





グランドオープンキャンペー 100名様限定募集! | さらに!/



2ヶ月間の継続が条件となります。

小田急線町田駅徒歩3分駅チカで通いやすい

Pilates & Spa ピラティス & スパ ASUWELLアスウェル「町田」

10:00~22:00/セルフ22:00~10:00

10:00~20:00/セルフ20:00~10:00



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。 しなやかで引き 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 想的な姿勢が身につき、肩こりや腰痛の予防に もつながります。

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。

02 インナーマッスルを鍛える

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。





°、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

激しい運動は苦手だけど、 しっかり体を引き締めたい

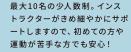
1対1だと緊張するけど、 大人数は苦手… 少人数で丁寧に見てもらいたい 腰痛・肩こりを 根本から改善したい 運動不足が気になって いるけれど、何から始めたら いいかわからない

写真、画像はイメージです

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

女性専用 少人数制レッスン



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。

経験豊富な インストラクター



身体の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。

ジムエリアとサウナが 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。更に2種類のサウナも 使えてリフレッシュもできます。

入会条件:16歳(高校生)以上

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、サウナ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敷のみとなります

(税込8,800円)

月8回

(税込13,200円)

フィットネス&スパアスウェル町田既存会員様は、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。

※全会員種別の方がご登録いたがけます。ジム、ジムプラス、ジムシルバー、ジムゴールド会員の方はマシンピラティス参加時のみ、5Fロッカー・シャワー・サウナもご利用いたがけます。



Pilates & Spa _ ピラティス & スパ 🦣 A S U W E Ĺ L アスウェル [町田]

42-851-8808 お電話・フロント受付時間・毎週木曜日休館日

ご入会手続き方法

上記OR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/machida/

らくらくWEBがお得!WEB入会

• STEP 1



アスウェル町田

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。

VISA PARTIE DE ANTICA PARTIE DE LA CONTROL D

۹

• STEP 3

後日ご来店いただき

● 持ち物 WEB入会完了メール 公的身分証明書 親権者さまの同意書(未成⁴



来店入会

〒194-0021東京都町田市中町1-2-5 SHELL MIYAKO V 4F・5F 平日10:30~20:00/土曜10:30~20:00/日祝10:30~19:00