Pilates & Spa ASUWELL ピラティス & スパ アスウェル[町田]

女性専用

ピラティスでキレイをつくる

マシンピラティススタジオ GRAND OPEN!

2025.10

10月開催！

マシンピラティス初心者
無料体験会
※体験会の御予約は9/20(土)からを予定しております。

トライアルレッスンキャンペーン！
無料体験会を受講後に入会の場合
入会金 登録料 1ヶ月目月会費 0円
※キャンペーン期間終了後3ヶ月間の在籍が条件となります。

TUE 9/30締切

先行受付中！
らくらくWEB入会
https://www.asuwell.jp/machida/regist.html

グランドオープンキャンペーン！
100名様限定募集！ さらに！

入会金 登録料 0円
2ヶ月 月会費 0円
＋ピラティスソックスもプレゼント
※キャンペーン期間終了後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

042-851-8808

〒194-0021 東京都町田市中町1-2-5 SHELL MIYAKO V 4F・5F

Pilates & Spa ASUWELL ピラティス & スパ アスウェル[町田]

営業時間（木曜定休日）
平日 10:00〜23:00/セルフ23:00〜10:00
土曜 10:00〜22:00/セルフ22:00〜10:00
日祝 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。

02 インナーマッスルを鍛える

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。

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。

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。

写真、画像はイメージです

マシンピラティス専用
リフォーマー

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
- 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
- 激しい運動は苦手だけど、しっかり体を引き締めたい
- マシンピラティスに興味はあるけれど、難しそうで不安
- 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
- まずは気軽に体験してみたい

Feature 01 女性専用 少人数制レッスン

WOMAN ONLY

最大10名の少人数制。インストラクターがきめ細やかにサポートしますので、初めての方や運動が苦手な方でも安心！

Feature 02 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。

Feature 03 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。

Feature 04 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。

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数のみとなります

月4回コース 8,000円（税込8,800円）

月8回コース 12,000円（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だけます。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だけます。

ご入会手続き方法

入会条件：16歳（高校生）以上

らくらくWEBがお得！ WEB入会

- **STEP 1** 下記のいずれかのクリックカードを1枚ご用意ください。
- **STEP 2** 上記QR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/
  アスウェル町田
- **STEP 3** 後日ご来店いただき顔写真を撮影します。

● 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（未成年）

来店入会

初期費用
＋
公的身分証明書
＋
クレジットカード
or
キャッシュカード

Pilates & Spa ASUWELL ピラティス & スパ アスウェル［町田］

042-851-8808

お電話・フロント受付時間・毎週木曜日休館日

〒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