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

マシンピラティススタジオスケジュール

2025.10

	月	火	水	金	土	日
10:00						
	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
11:00						
	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
12:00						
	Body Make 12:40～13:30 KEIKO				Body Make 12:40～13:30 MAMI	
13:00		Basic＋ 13:10～14:00 HARUKO	Basic+ 13:00～13:50 RUMI			
	Basic＋ 13:50～14:40 HARUNA				Basic+ 13:50～14:40 MAMI	Body Make 13:50～14:40 MEGUMI
14:00		Conditioning 14:20～15:10 HARUKO		Body Make 14:10～15:00 HARUNA		
15:00					Body Make 15:00～15:50 HARUNA	Basic+ 15:00～15:50 MEGUMI
16:00					Basic+ 16:10～17:00 HARUNA	
17:00						
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		
21:00						

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。

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。

WEB予約開始は9月20日(土)～

スケジュールは登録状況により変更する事がございます。