

ハロウィン特別企画！ 「30分体力測定会」

期間：10/20(月)-10.31(金)

下記種目より現在の体力年齢を測定していきます！

握力測定
(筋力)



上体起こし
(持久力)



踏み台
昇降運動
(持久力)



長座体前屈
(柔軟性)



閉眼片脚立ち
(平衡性)



月曜日

11:45～12:15
19:15～19:45

火曜日

13:15～13:45
18:15～18:45

水曜日

11:45～12:15
20:15～20:45

金曜日

11:20～11:50
19:15～19:45

土曜日

14:15～14:45
17:15～17:45

日曜日

12:45～13:15
15:45～16:15

参加方法について

(入会3ヶ月以内のお客様は無料)

- ① フロントにて300円の参加チケットを購入
- ② フロントにて参加する日時を予約する
- ③ 当日開始時間に2F「COREスタジオ」に集合！



参加者特典について

- ① 参加者全員にレンタルチケットプレゼント！！
- ② 測定結果が実年齢より20歳若い場合…
なんと！？ドリンク1本無料でプレゼント！！



ハalloween

レッスン イベント開催！

皆で仮装やオシャレをして盛り上げよう！

≡日間
限定！

10/28・10/29
10/31

仮装レッスンイベント

1日2～3組のインストラクターが仮装をして
レッスンを実施いたします！

イベント詳細

①レッスン前後にてインストラクターを含めて全員でお写真
撮影をいたします！（場所：スタジオ内・4階ハロウィン装飾前）
※仮装はスタジオレッスンのみとなります。

②そちらのお写真をアスウェル小田急相模原店の
インスタグラムに投稿をさせていただきます！

担当インストラクター



12:10～ジャズダンス
Mari Irie



11:15～ZUMBA
Rie Irie



19:00～トータルボディシェイプ
MIZUHO Irie



10:30～5K&IPO
Yoko Irie



20:05～ZUMBA
MASUMI Irie



19:50～ZUMBA
森 Irie



10:15～DISCO WORLD
KUMIKO Irie

後日公開

10/28 TUE

10/29 WED

10/31 FRI

ご参加いただいた方には



お菓子をプレゼント！



フィットネス&スパ
アスウェル

小田急
相模原