

6月
プログラム

June Program schedule



運動したいと考えている方に
アスウェルをご紹介して下さいますか？

紹介入会 キャンペーン実施中

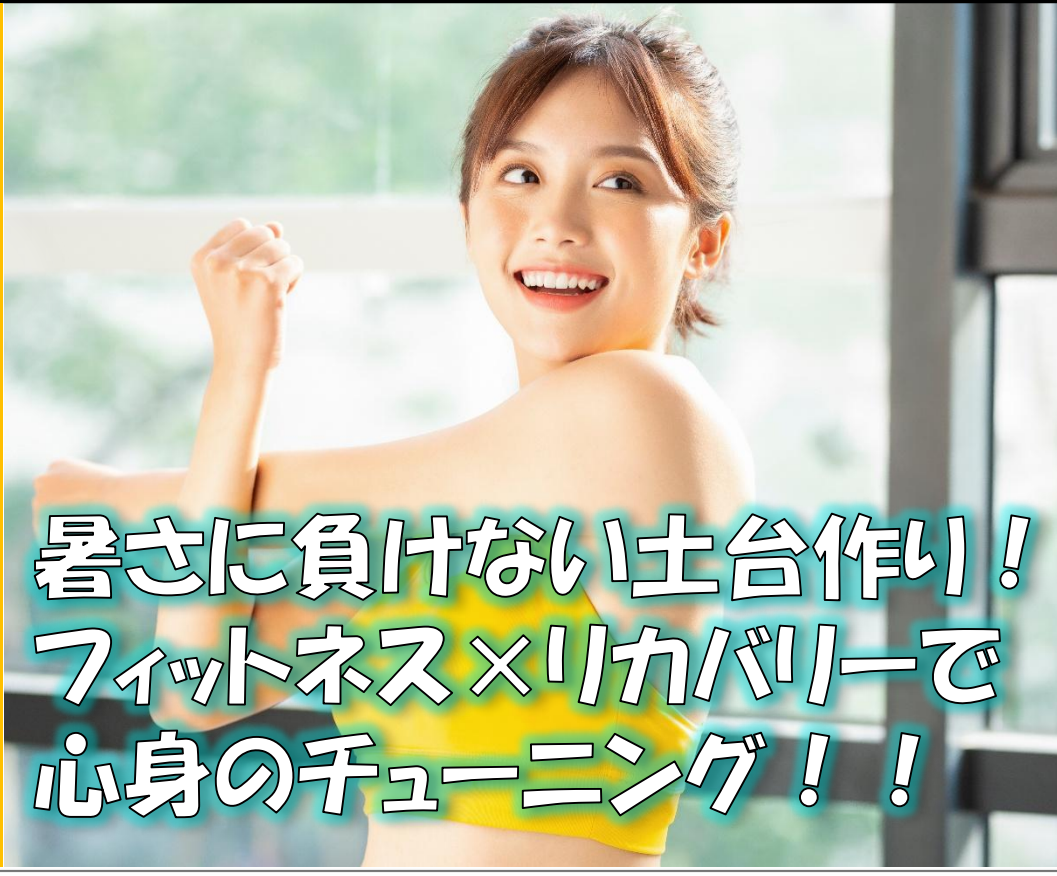
紹介特典

紹介者、入会者共に
以下の2つの特典どちらかプレゼント！

タオルパス1ヶ月分

同伴ビジター券3枚分

- ／ お友達やご家族を誘って一緒にフィットネスを楽しみましょう！
- ※再入会は対象外
- ※ペアでの入会も可



プールエリアプログラムスケジュール

定員39名

	月	火	水	金	土	日
11:30	W アクア45 11:45~12:30 宮崎	W アクア45 11:45~12:30 飯田	W アクア45 11:30~12:15 新井	W アクア45 11:30~12:15 矢澤	W アクア45 12:00~12:45 NAO	W アクア45 11:30~12:15 森
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00	W アクア30 14:00~14:30 矢澤	W 腰痛体操 14:15~14:45 慶徳	W アクア45 13:45~14:30 中村	W 水中ウォーキング 13:00~13:30 矢澤	W 腰痛体操 14:15~14:45 栢山	
14:30						
15:00						
15:30	W NEW 初心者アクア30 15:00~15:30 芳賀					

	Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日			
	STUDIO GRACE 2F	STUDIO CORE 2F	STUDIO FLOW 4F	STUDIO BEAT 4F	STUDIO GRACE 2F	STUDIO CORE 2F	STUDIO FLOW 4F	STUDIO BEAT 4F	STUDIO GRACE 2F	STUDIO CORE 2F	STUDIO FLOW 4F	STUDIO BEAT 4F	STUDIO GRACE 2F	STUDIO CORE 2F	STUDIO FLOW 4F	STUDIO BEAT 4F	STUDIO GRACE 2F	STUDIO CORE 2F	STUDIO FLOW 4F	STUDIO BEAT 4F	STUDIO GRACE 2F	STUDIO CORE 2F	STUDIO FLOW 4F	STUDIO BEAT 4F
10:00	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
10:30	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
11:00	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
11:30	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
12:00	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
12:30	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
13:00	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
13:30	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
14:00	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
14:30	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
15:00	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
15:30	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
16:00	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
16:30	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
17:00	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
17:30	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
18:00	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
18:30	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
19:00	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
19:30	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
20:00	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
20:30	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
21:00	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
21:30	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
22:00	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
22:30	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名
23:00	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名	マシンピラティス 定員12名	定員40名	定員54名	定員40名

(プールレッスンは表面に記載しています)

初めての方のみ!
マシンピラティス無料体験開始!
 各枠2名限定!
 無料体験には必ず事前に予約が必要となりますので、上のQRコードを読み取り、予約に進んでください。
 ※予約は体験前日まで可能です。

女性専用マシンピラティスレッスン内容詳細
 ※マシンピラティス受講にはフロントで手続きが必要です。

Basic+ ベーシック 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 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、引き締まったウエ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 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。
--	---	--

プログラム参加において

- 途中入退場は安全の為、ご遠慮頂いております。
- ※万一、レッスン参加中に体調が悪くなった場合は担当へお声がけ下さい。
- 他の会員様のご迷惑となるような場所取りはご遠慮下さい。
- レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
- 指・祭日のスケジュールは、その都度別途ご案内致します。
- 骨格コンディショニング・骨盤ストレッチ・骨盤エクササイズ・自己整体ヨガ・体幹を鍛えるボディコアには長めのタオルが必要となります。
- ホットプログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。

●... 初めての方におすすめのプログラム
 ●... 事前予約が可能なプログラム。WEB予約サイトよりご予約下さい。予約サイト登録方法に関しては、ホームページをご覧ください。
 ●... 2種類のマークの混在につきましては、こちらのプログラムスケジュール表の真ん中、下部分の欄をご覧ください。
 ●... 有料レッスンプログラム 詳しくはフロントスタッフにお問い合わせください。
 ●... 今月より変更(時間、場所、予約、増枠等)のあるレッスンです。

ホットレッスン参加時の注意点
 ホットプログラムへのご参加はバスタオルと500ml以上の水分が必要となります。

STUDIO COREの空き時間について
 STUDIO COREでレッスンが無い時間帯は全てフリー開放となります。レッスンが始まる15分前になりましたらご退場いただくようお願い致します。

●... WEB予約が定員に達していない場合、レッスン開始30分前に予約札を2Fフロントにて配布致します。●... 予約の際に場所の指定ができます。(プールエリアのレッスンはプールエリアで配布致します) 予約札を入場時にIRへお渡しください。●... WEB予約が定員に達していない場合、ご参加頂けません。