

# A-Style Club

# Event

エーススタイルクラブイベント

## ヤムナボディローリング <定員20名>

ヤムナボディローリングとは、フィットネスとマッサージが合体したもの。専用のボールを身体の上で転がすことで、筋肉をほぐして柔軟性を高めると同時に、日常生活が身体に与えるストレスからくる【筋や関節の詰まり】【動きの制限】をとり除くなどの効果が期待できます。レッスン直後の身体の変化をぜひご体感ください。

日時 2月11日(木・祝) 16:30~17:30

講師 佐藤 陽子

アスリエ スタジオアドバイザー  
ヤムナボディローリング  
レベル1認定インストラクター  
リトモス オフィシャルトレーナー



当店メンバー様のお申込開始日 1月11日(月)

申込み受付

1ヶ月前~店舗会員様受付  
20日前~他店会員様受付  
10日前~非会員様受付

参加料金

アスリエ会員様 **1,050**円  
アスリエ非会員様 **3,150**円

お申込方法

フロントにてお申込み下さい

当日入室

レッスン開始20分前より  
受付番号順に入室

旗の台店

# A-Style Club

# Event

エーススタイルクラブイベント

## SF style DANCE <定員60名>

ベーシックなエアロビクスのステップに、ハウスやジャズ、ラテンなどの様々なダンスの要素を加えていきます！

全会員区分の皆様にご参加いただけるイベントです。

よりダンサブルなエアロビクスを皆さんで楽しみましょう♪

日時 2月11日(木・祝) 12:00~13:00

講師 藤野 慎士

アスリエ エアロビクスアドバイザー  
リトモス アシスタントマスタートレーナー  
サバイバルエアロビクス公認リードインストラクター  
FITNESS SHOWCASE 2009プレゼンター



当店メンバー様のお申込開始日 1月11日(月)

申込み受付

1ヶ月前~店舗会員様受付  
20日前~他店会員様受付  
10日前~非会員様受付

参加料金

アスリエ会員様 1,050円  
アスリエ非会員様 3,150円

お申込方法

フロントにてお申込み下さい

当日入室

レッスン開始20分前より  
受付番号順に入室

一之江店

# A-Style Club

# Event

エーススタイルクラブイベント

## SF style DANCE

ベーシックなエアロビクスのステップに、ハウスやジャズ、ラテンなどの  
様々なダンスの要素を加えていきます！  
よりダンサブルなエアロビクスを楽しみましょう♪

日時 2月11日(木・祝) 16:30~17:30

講師 藤野 慎士

アスリエ エアロビクスアドバイザー  
リトモス アシスタントマスタートレーナー  
サバイバルエアロビクス公認リードインストラクター  
FITNESS SHOWCASE 2009プレゼンター



当店メンバー様のお申込開始日 1月11日(月)

申込み受付

1ヶ月前~店舗会員様受付  
20日前~他店会員様受付  
10日前~非会員様受付

参加料金

アスリエ会員様 **1,050**円  
アスリエ非会員様 **3,150**円

お申込方法

フロントにてお申込み下さい

当日入室

レッスン開始20分前より  
受付番号順に入室

鷺沼店

# A-Style Club

# Event

エーススタイルクラブイベント

## ヤムナボディローリング <定員20名>

ヤムナボディローリングとは、フィットネスとマッサージが合体したもの。専用のボールを身体の上で転がすことで、筋肉をほぐして柔軟性を高めると同時に、日常生活が身体に与えるストレスからくる【筋や関節の詰まり】【動きの制限】をとり除くなどの効果が期待できます。レッスン直後の身体の変化をぜひご体感ください。

日時 2月11日(木・祝) 15:00~16:00

講師 北村 真紀子

ヤムナボディローリング  
レベル1認定インストラクター  
ピークピラティス  
アドバンスマット/PPS1インストラクター



当店メンバー様のお申込開始日 1月11日(月)

申込み受付

1ヶ月前~店舗会員様受付  
20日前~他店会員様受付  
10日前~非会員様受付

参加料金

アスリエ会員様 1,050円  
アスリエ非会員様 3,150円

お申込方法

フロントにてお申込み下さい

当日入室

レッスン開始20分前より  
受付番号順に入室

相模原店

# A-Style Club

# Event

エーススタイルクラブイベント

## Performance AEROBICS～魅せるエアロ～

ポーズやテイスト(ダンスなど)をスパイスとして散りばめたエアロビクスクラスです。  
動きやすいクールなポーズやテイストなので伸びやかに踊ることができます。  
ぜひ一緒に楽しみましょう！  
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日時 2月11日(木・祝) 16:30～17:30

講師 根岸 健一

日本フィットネス協会認定インストラクター  
A.E.Cエアロビクスインストラクター養成コース講師



当店メンバー様のお申込開始日 1月11日(月)

申込み受付

1ヶ月前～店舗会員様受付  
20日前～他店会員様受付  
10日前～非会員様受付

参加料金

アスリエ会員様 **1,050**円  
アスリエ非会員様 **3,150**円

お申込方法

フロントにてお申込み下さい

当日入室

レッスン開始20分前より  
受付番号順に入室

大倉山店

# A-Style Club

# Event

エーススタイルクラブイベント

## エレガンスストレッチ <定員35名>

バレエのエッセンスを取り入れたストレッチプログラムです。  
ストレッチでありながら、バレエのように動きの流れやフォームの美しさが  
特長です。エレガントな音楽をBGMに、心地よく身体を動かし、ひとときの  
優雅な時間を贈ります。

日時 2月11日(木・祝) 16:00~17:00

講師 笹原 進一

(有)ウェルネスアーツ/Wellness Arts Studio代表  
「エレガンス」をテーマに、バレエをベースにしたフィットネス  
プログラムを開発、指導にあたる。  
メディアにも数多く取り上げられ、9月にクリエイティブコア  
より「エレガンスストレッチ」DVDをリリース。



当店メンバー様のお申込開始日 1月11日(月)

申込み受付

1ヶ月前~店舗会員様受付  
20日前~他店会員様受付  
10日前~非会員様受付

参加料金

アスリエ会員様 1,050円  
アスリエ非会員様 3,150円

お申込方法

フロントにてお申込み下さい

当日入室

レッスン開始20分前より  
受付番号順に入室

あざみ野店

# A-Style Club

# Event

エーススタイルクラブイベント

## DANCE THE BEAT!!!

色々なダンスリズムを組み合わせ、豊富な運動量でエアロビクスをします。  
身体が自然と動くナチュラルなダンスエアロをぜひ楽しみましょう!!!  
一緒にスタジオで弾けませんか?!

日時 2月11日(木・祝) 16:30~17:30

講師 木原 啓貴

アスリエ エアロビクスアドバイザー  
リトモス オフィシャルトレーナー



当店メンバー様のお申込開始日 1月11日(月)

申込み受付

1ヶ月前~店舗会員様受付  
20日前~他店会員様受付  
10日前~非会員様受付

参加料金

アスリエ会員様 **1,050**円  
アスリエ非会員様 **3,150**円

お申込方法

フロントにてお申込み下さい

当日入室

レッスン開始20分前より  
受付番号順に入室

熊谷店

# A-Style Club

# Event

エーススタイルクラブイベント

## DANCE THE BEAT!!!

色々なダンスリズムを組み合わせ、豊富な運動量でエアロビクスをします。  
身体が自然と動くナチュラルなダンスエアロをぜひ楽しみましょう!!!  
一緒にスタジオで弾けませんか?!

日時 2月11日(木・祝) 12:00~13:00

講師 木原 啓貴

アスリエ エアロビクスアドバイザー  
リトモス オフィシャルトレーナー



当店メンバー様のお申込開始日 1月11日(月)

申し込み受付  
1ヶ月前~店舗会員様受付  
20日前~他店会員様受付  
10日前~非会員様受付

参加料金  
アスリエ会員様 1,050円  
アスリエ非会員様 3,150円

お申込方法  
フロントにてお申込み下さい

当日入室  
レッスン開始20分前より  
受付番号順に入室

鴻巣店