

楽しく続けて習慣に!

スタジオアズで快適な毎日を

9/3[tue] START!

500(税込)円体験会

即日入会でキャッシュバック

嬉しい特典付き!

- お水500ml1本
- レッスン用タオル
- ハダコイ1本 (美容サプリメント)

ご予約はコチラ!!



Trial lesson

姿勢や
体調を改善

マシン ピラティス

インナーマッスを鍛えて
姿勢も体調もベストな自分に

ホットヨガ

滝汗シェイプ
しなやかボディな自分に

お肌のハリ・
ツヤアップ

シェイプ
アップ

プラス思考

『ココロもカラダも最高に輝く自分に』

ACCESS/CONTACT

お問い合わせ・ご予約はこちら

無料駐車場完備!

秋の入会キャンペーン!

10/31[木]まで



Hot Yoga & Collagen

Studio As

[女性専用レッスン]

ホットヨガ&マシンピラティスwithコラーゲン

スタジオ アズ 倉敷店

〒710-0003 岡山県倉敷市平田615-1
ノアインドアステージ倉敷内2F

TEL.086-441-6727



特典
1

通常5,500円
(税込)

登録料 無料

特典
2

初月度
月会費

無料

特典
3

通常2,200円
(税込)

リフォーマー(マシン)・マット
利用フリーパス

無料

初月度

全レッスン受け放題!

※ただし、マシンピラティスレッスンは平日9:30~16:00枠に限る
※平日夜・土日にマシンピラティスご希望の方は、お問い合わせください

As 倉敷店



インナーマッスルを鍛えて
なりたいたい自分!

ココロもカラダも
ベストな自分へ

「アス」のヨガは・・・
単にヨガのポーズが出来るようになる、ポーズの数を
こなすことが目的ではありません。自分に合った「安全で
正しい」身体の動きを学びながら、あなたの悩み解消、
目的の達成へとインストラクターがナビゲートいたします。

各インストラクターがテーマを持って
オリジナルのプログラムを提供しています



悩みも汗もまとめて流して
身体も心もスッキリ

マシンピラティスとは?

ピラティス創始者のジョセフピラティス氏がベットを改造してつくったリフォーマー【身体をリフォーム(改良)】できる万能マシンを使用します。

リフォーマーは筋肉の負荷を和らげて【アウターという外側の筋肉】を使わずに、【インナーという内側の筋肉】を使わせるよう工夫されたサポートマシンです。

マットピラティスでは、身体を動かすことに注力してしまい、背骨や骨盤などへ意識を向けにくいこともあります。リフォーマーはこれをサポートして【身体の正しい動き方】を学ばせてくれます。

Customer reviews お客様の声

Voice 1

腰痛改善で始めて楽になりました!

柔軟性もアップ☆
これからはたくさん汗をかいてお肌を
いつまでもキレイに保ちたいです!



30代 女性
アズヨガ歴
7年

Voice 2

もともと汗をかきにくい体でした

血液循環が良くなり代謝が上がりました。
ヨガでもっと姿勢を良くしたいです。



40代 女性
アズヨガ歴
4年

Voice 3

ヨガをすることで、
体力と柔軟性がアップしました!

自分の体の骨や筋肉にも興味が出て
きて、「もっと知りたい」「もっともっと
キレイになりたい」と思っています!



50代 女性
アズヨガ歴
7年

Voice 4

100歳になっても
背筋ピンで過ごす事が目標です!

体重は変わらないけど体のラインが変
わり、洋服映えるようになりました!



60代 女性
アズヨガ歴
3年

Voice 5

最後まで自分の足で
しっかり歩きたいです!

若い頃からの腰痛の悩みが通い始めて
軽減し、姿勢も代謝も良くなりました!



60代 女性
アズヨガ歴
9年

Voice 6

もともと腰痛があったが
改善されました。

筋肉も付き姿勢も良くなりました。
動ける間はずっとヨガを続けたいと思
います。



70代 女性
アズヨガ歴
7年

おすすめ!

Group Reformer[®] マシンピラティス 基本プログラム

定員8名少人数制

BASIC 【ベーシック】

パワーハウス(コア)を意識しながら全身をバランスよく鍛えることができるプログラム。スプリングの張力を利用して無理なく、効果的なトレーニングが可能です。骨盤の調整や関節を正しく動かすことを意識しながら筋力アップを行い、不調のないしなやかな身体づくりを目指します。

BASIC-waist 【ベーシック・ウエスト】

基本のコアエクササイズとともに、ウエストによりフォーカスしたエクササイズを行います。腹筋の強化により、コアの安定感がアップします。無理なくウエストをシェイプアップしたい方にもおすすめのクラスです。

BASIC-hip 【ベーシック・ヒップ】

コアの安定感を意識しながら、ヒップアップを目指してエクササイズを行います。股関節まわりのストレッチも取り入れ、綺麗なヒップラインに繋がるエクササイズを行います。

INTERMEDIATE 【インターミディエイト】

半年に一度アップデートされる中級プログラムです。テーマや目的に合わせたエクササイズをプログラムとして行います。リフォーマーレッスンに少し慣れてきた方向けのレッスンです。

コラーゲントリートメントランプ[®]とは?

エステサロンにあるコラーゲントリートメントランプ[®]
を全身に浴びながらのレッスンでキレイをチャージ!



マシンピラティスしながら
キレイを補給!

シミ・シワ・
たるみ改善

美爪・
髪の毛にコシ

お肌のハリ・
ツヤアップ!

女性に嬉しい
効果がたくさん!

STUDIO PRICE LIST

※月中途入会の場合は、
初月度の月会費が半月分となります。

■マシンピラティス 基本会員種別	
会員種別	月会費
月3回会員	8,800円 (税込 9,680円)
月4回会員	11,000円 (税込 12,100円)
月6回会員	15,750円 (税込 17,325円)
月8回会員	20,000円 (税込 22,000円)
■マシンピラティス 限定会員種別(アンダー29会員)	
会員種別	月会費
月3回会員・アンダー29	8,000円 (税込 8,800円)
月4回会員・アンダー29	10,000円 (税込 11,000円)

■ホットヨガ 基本会員種別	
会員種別	月会費
フルタイム会員 オール・フリー	14,850円 (税込 16,335円)
フルタイム会員 月4回	9,850円 (税込 10,835円)
■ホットヨガ 限定会員種別	
会員種別	月会費
バーチャル会員 フリー	4,500円 (税込 4,950円)

■ホットヨガ&マシンピラティス 基本会員種別		
会員種別	月会費	マシンピラティスの受講回数制限
プレミアム会員 月4回	11,800円 (税込 12,980円)	最大2回まで
プレミアム会員 月6回	16,550円 (税込 18,205円)	最大3回まで
プレミアム会員 フリー	20,800円 (税込 22,880円)	最大4回まで

※プレミアム会員はリアルヨガ・マシンピラティスどちらも受講できます。
但し、マシンピラティスの受講回数に上限がございますのでご了承下さい。

■入会手続きに必要な物

登録料 5,000円 (税込 5,500円)	月会費 【初月】 1か月分	リフォーマー(マシン) フリーパス ※入会時のみ(税込 2,200円)	全部 まとめて!	0円
------------------------------	---------------------	---	-------------	----

ご本人確認書類 (免許証・保険証等) 認印 クレジットカード

※ご入会には、ご希望の会員種別の2ヶ月分の月会費をご用意ください。
※キャンペーン終了後、3ヶ月間在籍が必要となります。
※会員資格は18歳以上です。(高校生は登録できません。)*初期費用のご返金は一切できませんので予めご了承ください。女性専用スタジオですので、男性のお客様はご登録いただけません。*会員カードはご本人様のみ有効です。ご家族・他人への貸与・譲渡はできません。

詳しくはこちらへ!

ホットヨガスタジオアズ | 検索
http://studio-as.jp