

最新エンターテインメントフィットネス 7つのメリット

気分爽快ストレス解消!

実際にサンドバッグを思いっきり叩くことで想像以上のストレス発散効果が得られます。心が躍り出す音楽に合わせて楽しさを体感してください。

暗闇で集中力アップ!

スタジオ内は外からの光を遮断しミラーボールが暗闇空間を演出します。周りを気にせず集中しましょう。

体幹に衝撃!

サンドバッグを叩くインパクトで腹部を中心に深層部の筋肉を刺激します。

効率的なカロリー消費!

高強度トレーニングで効率的に運動効果が得られ、モチベーションもアップします。

絶大な運動効果!

有酸素運動と無酸素運動を組み合わせることにより心拍数が上がり、発汗を促進します。

脂肪燃焼効果抜群!

短時間で高強度の運動を行うことにより、トレーニング後も脂肪が燃え続けます。

一緒に盛り上がりよう!

3人で1つのサンドバッグを叩きます。軽快なリズムに合わせて、協力して最後までパンチを打ち抜きましょう!

2018
9月

PROGRAM SCHEDULE

プログラムスケジュール



NEW PROGRAM STRIKE IMPACT

ストライク インパクト

暗闇×音楽×ボクシング=エンターテインメント

あすウェルをもっと楽しく!

週替プログラムで色々チャレンジ!



Monday	月	Tuesday	火	Wednesday	水	Friday	金	Saturday	土	Sunday	日																
スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ	スタジオ	アリーナ	プール	サイクルスタジオ																
10:30 BeautyLifeヨガ 10:30~11:15 荒木 悠希	ステップ1 10:30~11:15 岩沼 比呂子	アクア45 10:45~11:30 杉山 佳奈子	サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	DISCO WORLD 10:30~11:15 若瀬 七海	ボディ コンディショニング 10:30~11:30 高崎 玲子	腰痛体操 10:45~11:15 荒木 悠希	サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	はじめてビート30 10:30~11:00 荒木 悠希	ヨガ ベーシック 10:30~11:30 野村 かおり	アクアグローブ 10:30~11:15 稲葉 孝宏	ボディメイクサイクル 10:30~11:00 辻本 未麻	女性専用 ホットスタジオ	BeautyLifeヨガ 10:30~11:15 荒木 悠希	スタイルアップエアロ 10:30~11:15 湯山 佳代	アクア45 10:30~11:15 森田 直樹	サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	ボディメイクサイクル 10:45~11:15 辻本 未麻	ファーストシェイプ 10:30~11:00 辻本 未麻	パワーヨガ 10:30~11:30 辻 陽子	水中ウォーキング 10:45~11:15 宮崎 詩織	女性専用 ホットスタジオ	アクティブヨガ 10:45~11:45 村尾 みのり	バドミントン 10:30~11:30	サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中			
11:30 ファーストエアロ 11:30~12:00 荒木 悠希	パワーヨガ 11:30~12:15 芳賀 智子	腰痛体操 11:45~12:15 杉山 佳奈子	ボディメイクサイクル 11:30~12:00 後藤 かおり	骨盤底筋フィットネス 11:45~12:30 若瀬 七海	シェイプアップエアロ 11:45~12:30 高崎 玲子	アクア30 11:30~12:00 増子 隼人	ボディメイクサイクル 11:45~12:15 杉山 佳奈子	シェイプインパクト 11:15~11:45 辻本 未麻	水の中ウォーキング 11:30~12:00 荒木 悠希	ホルエクササイズ 11:45~12:00	水の中ウォーキング 11:30~12:00 荒木 悠希	おなかシェイプ 11:35~11:45 NEW パワーヨガ 12:00~12:45 辻本 未麻	燃えるエアロ ~コアトレVer~ 11:30~12:15 寺平 愛	水中ウォーキング 11:30~12:00 石井 聖人	フィンスイム 12:15~12:45 荒木 悠希	サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	ボディメイクサイクル 11:45~12:15 杉山 佳奈子	リンデックスヨガ 11:45~12:30 辻 陽子	ミドルエアロ 11:45~12:30 高木 由美	ヌードルシェイプ 12:15~12:45 森田 直樹	女性専用 ホットスタジオ	NEW コアリセット10 12:00~12:10 BeautyLifeヨガ ~身体引き締め~ 12:30~13:15 後藤 かおり 時間変更	ボディメイクサイクル 12:00~12:30 石井 聖人	ボディメイクサイクル 12:00~12:30 石井 聖人			
12:30 筋力リリース45 12:30~13:15 増子 隼人	ボールエクササイズ 12:30~12:45	ボディメイクサイクル 13:45~14:15 杉山 佳奈子	サイクル 開放時間 ※フリーサイクル 実施中	BeautyLifeヨガ 12:45~13:30 杉山 佳奈子	ダンスStyleエアロ 12:45~13:45 遠藤 昌彦	フラダンス 13:15~14:00 ゆかこ	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ZUMBA 12:00~13:00 清瀬 由佳	ヨガ 12:15~13:00 富永 美香	ピラティス ~BODY MAKE~ 13:15~14:00 富永 美香	NEW ハイパービート 14:15~14:45 田中 孝亮	太極拳 13:30~14:30 橋本 早苗	ベルビックスストレッチ ~骨盤調整~ 13:45~14:30 川島 治美	NEW ハイパービート30 14:00~14:30 森田 直樹	IZUMI 13:45~14:30	NEW アリアセット10 12:00~12:10 BeautyLifeヨガ ~身体引き締め~ 12:30~13:15 後藤 かおり 時間変更	ボディメイクサイクル 13:45~14:15 杉山 佳奈子	NEW アリアセット10 12:00~12:10 BeautyLifeヨガ ~身体引き締め~ 12:30~13:15 後藤 かおり 時間変更									
13:30 ZUMBA 13:30~14:15 ERI	太極舞 13:15~14:15 野田 優子	フィンスイム 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 13:45~14:15 杉山 佳奈子	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	リラクソヨガ 14:45~15:45 阿部 利香	ヨガ 14:15~15:15 梶原 理佳子	ヨガ 14:15~15:15 梶原 理佳子	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	
14:30 シェイプインパクト 14:30~15:00 田中 孝亮	背骨コンディショニング 14:30~15:15 三上 奈美枝	アクア45 14:45~15:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	
15:00 Free Time	卓球 15:30~16:30	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	
16:00 スタジオ 開放時間 16:00~18:00 ※ストレッチボール やフレックスクッション をご自由に使え ます。	卓球 15:30~16:30	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮
16:30 スタジオ 開放時間 16:00~18:00 ※ストレッチボール やフレックスクッション をご自由に使え ます。	卓球 15:30~16:30	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮
17:00 スタジオ 開放時間 16:00~18:00 ※ストレッチボール やフレックスクッション をご自由に使え ます。	卓球 15:30~16:30	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮
17:30 スタジオ 開放時間 16:00~18:00 ※ストレッチボール やフレックスクッション をご自由に使え ます。	卓球 15:30~16:30	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮
18:00 スタジオ 開放時間 16:00~18:00 ※ストレッチボール やフレックスクッション をご自由に使え ます。	卓球 15:30~16:30	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮
18:30 スタジオ 開放時間 16:00~18:00 ※ストレッチボール やフレックスクッション をご自由に使え ます。	卓球 15:30~16:30	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮
19:00 スタジオ 開放時間 16:00~18:00 ※ストレッチボール やフレックスクッション をご自由に使え ます。	卓球 15:30~16:30	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮	ボディメイクサイクル 14:15~14:45 田中 孝亮
19:30 スタジオ 開放時間 16:00~18:00 ※ストレッチボール やフレックスクッション をご自由に使え ます。	卓球 15:30~16:30	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14:30 荒木 悠希	ボディメイクサイクル 14:00~14																						

