

# 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を得られます。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。



## 暗間で集中力アップ!

スタジオ内は外からの光を遮断しミラーボールが暗間空間を演出します。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!



# PROGRAM SCHEDULE

プログラムスケジュール

2018  
6月

# 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	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール
10:00	ホットベジックヨガ 10:10-10:55 北川 知子	ビギナーエアロ 10:00-10:45 工藤 兼一	アクア45 10:00-10:45 田中 孝亮	ホットヨガ 10:00-11:00 辻 陽子	やさしい ラテンエアロ 10:15-11:00 sato	ヌードルシェイプ30 10:15-10:45 浦野 邦子	ファーストエアロ 10:30-11:00 粕谷 俊晃	ピラティス 10:15-11:00 ERI	アクア45 10:00-10:45 石井 俊太郎	ホットBeauty lifeヨガ 10:15-11:00 池辺 真衣	スリムエアロ 10:00-10:45 飯尾 亜希	水中ウォーキング 10:30-11:00 浦野 邦子	ファーストエアロ 10:30-11:00 大塚 希	ヘルビック ストレッチ 10:30-11:15 志手 加世子		ホットBeauty lifeヨガ 10:30-11:15 浦野 邦子	ビギナーエアロ 10:30-11:15 岡崎 正敬	
11:00	内容更新 ホット リラクゼーションヨガ 11:05-11:50 CHIE	シェイプアップ ステップ 11:00-11:45 工藤 兼一	アクア30 11:15-11:45 山本 航司	ホットBeauty lifeヨガ 11:15-12:00 浦野 邦子	ZUMBA 11:15-12:00 sato	水中ウォーキング 11:00-11:30 北川 知子	ジョギングエアロ 11:15-12:00 中山 昌子	24式太極拳 11:15-12:15 金子 満	アクア30 11:15-11:45 粕谷 俊晃	ホットSlow Flowヨガ 11:15-12:15 平岡 あゆみ	シェイプアップ ステップ 11:00-11:45 飯尾 亜希	ヌードルシェイプ30 11:05-11:35 浦野 邦子	ファーストステップ 11:15-11:45 渡邊 理利			ホットヨガ 11:30-12:30 加藤 美千恵	ZUMBA 11:30-12:15 三上 奈美枝	
12:00	骨盤コンディショニング ホットヨガ 12:00-12:45 辻 陽子	やさしい ラテンエアロ 12:00-12:45 若瀬 七海	3ヶ月習得 マスターロール 12:00-12:45 大原 希	ホットベジックヨガ 12:15-13:00 柏木 志帆	ハイパーボディ 12:15-13:00 田中 孝亮		DISCO WORLD 12:15-13:00 高橋 久美子	背骨 コンディショニング 12:30-13:30 小林 圭子		内容更新 ホットベジックヨガ 12:35-13:20 北川 知子	ハイパーナチュラル 12:00-12:30 松岡 美優		ファーストシェイプ 12:00-12:30 天野 実紅			ホットヨガ 11:30-12:30 加藤 美千恵		アクア45 12:45-13:30 松岡 美優
13:00	ベリーダンス 13:00-13:45 辻 陽子	骨盤底筋 フィットネス 13:00-13:45 若瀬 七海	3ヶ月目 初心者大歓迎!!	内容更新		3ヶ月目 初心者大歓迎!!	ファーストヨガ 13:15-13:45 柏木 志帆				やさしいラテンエアロ30 12:45-13:15 平松 和幸		Beauty lifeヨガ 12:45-13:30 清水川 花	ラテンエアロ 12:45-13:30 平松 和幸	シェイプグローブ 12:30-13:15 大倉 雄一郎	ホットベジックヨガ 12:45-13:30 柏木 志帆	卓球 12:30-13:30	
14:00	ハイパーボディ 14:00-14:45 山本 航司	バレトン 14:00-14:45 西野 理映子		ビギナーエアロ 13:30-14:15 寺平 愛	ボディ コンディショニング 13:30-14:30 高崎 玲子	3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 13:30-14:15 浅沼 さやか	ファーストエアロ 14:00-14:30 田中 孝亮	ナニアロハ 13:45-14:45 山口 糸乃	3ヶ月目 初心者大歓迎!!		ポティスレンダー 13:30-14:15 平松 和幸		ADIDAS YOGA 13:45-14:30 小山 美紀	ハイパーボディ 13:40-14:25 大倉 雄一郎			ハイパービート30 13:45-14:15 山本 航司	
15:00	コアセット 15:00-15:30 松岡 美優	ビギナーエアロ 15:00-15:45 中山 昌子	アクア30 15:15-15:45 渡邊 理利	エンジョイエアロ ~fat burnスタイル~ 14:30-15:15 寺平 愛	骨盤 14:45-15:30 高崎 玲子	アクア45 15:00-15:45 田中 孝亮	ファーストシェイプ 14:45-15:15 松岡 美優		3ヶ月習得 マスターロール 14:45-15:30 浅沼 さやか	ファーストステップ 14:20-14:50 粕谷 俊晃	ヨガ60 14:30-15:30 橋本 あゆみ	アクア45 14:30-15:15 大倉 雄一郎	ハイパーナチュラル 14:45-15:15 大原 希	ハイパービート 14:35-15:20 山本 航司		ボディ コンディショニング 15:15-16:15 みなみ	ハイパーボディ30 15:15-15:45 友澤 桃香	アクア30 15:15-15:45 粕谷 俊晃
16:00		卓球 16:00-17:00		ハイパーナチュラル 15:45-16:15 柏木 志帆	卓球 15:45-16:45		ベジックヨガ 15:30-16:15 柏木 志帆	バドミントン 15:00-16:00			卓球 15:45-16:45					フェイスタオル持参	ハイパークラッシュ 16:00-16:45 山本 航司	
17:00		バドミントン 17:15-18:15			卓球 16:45-17:45						バドミントン 17:00-18:00			コアトレーニング 16:30-17:30 梶原 理佳子		ハイパーエキサイト 17:00-17:45 粕谷 俊晃	バレーボール 17:00-18:00	

平日・土曜夜のプログラムは毎日変わります! 詳しくは裏面をご確認下さい!

日曜日は毎週同様の内容となります。

# 2018年6月

## ナイトタイム プログラムスケジュール

週替わりスケジュールで色々なプログラムにチャレンジ!  
平日夜・土曜夜のプログラムは、一部毎週レッスン名・内容・担当者が変わります!

	1日 金		2日 土		4日 月		5日 火		6日 水		8日 金		9日 土		11日 月		12日 火		13日 水		15日 金		
	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	
18:00			予 ホット骨盤 エクササイズ 17:45-18:30 星野 麻由美	ハイパークラッシュ 17:45-18:30 大倉 雄一郎									予 ホット骨盤 エクササイズ 17:45-18:30 星野 麻由美	ハイパーボディ 17:45-18:30 大倉 雄一郎									
18:30	RITMOS 18:00-19:00 石井 俊太郎						スタイリッシュヨガ 18:00-19:00 長嶺 ふじ緒																
19:00			予 ホットヨガ 18:45-19:45 星野 麻由美	ミニサッカー 18:45-19:45																			
19:30	ハイパーボディ 19:30-20:15 渡邊 理利	ZUMBA 19:30-20:15 大里 清美			ホットBeauty lifeヨガ 19:15-20:00 清水川 花	ZUMBA 19:15-20:00 早川 光咲	背骨 コンディショニング 19:15-20:00 三上 奈美枝	ハイパーボディ 19:15-20:00 友澤 桃香	予 ホットヨガ 19:15-20:00 星野 麻由美	RITMOS 19:00-20:00 hona	予 ストライクインパクト 19:30-20:15 田中 孝亮	ZUMBA 19:30-20:15 大里 清美	予 ホットヨガ 18:45-19:45 星野 麻由美	ミニサッカー 18:45-19:45	ホットBeauty lifeヨガ 19:15-20:00 清水川 花	ZUMBA 19:15-20:00 早川 光咲	背骨 コンディショニング 19:15-20:00 三上 奈美枝	ハイパークラッシュ 19:15-20:00 大倉 雄一郎	予 ホットヨガ 19:15-20:00 星野 麻由美	RITMOS 19:00-20:00 hona	ハイパーエキサイト 19:30-20:15 粕谷 俊晃	ZUMBA 19:30-20:15 大里 清美	
20:00			予 ストライクインパクト 20:15-21:00 山本 航司	バスケットボール 20:00-21:00	予 ホットヨガ 20:15-21:00 竹内 真理子	ハイパーボディ 20:15-21:00 大倉 雄一郎	予 ストライクインパクト 20:15-21:00 渡邊 理利	ZUMBA 20:15-21:00 三上 奈美枝	予 ホット骨盤 エクササイズ 20:15-21:00 星野 麻由美	ZUMBA 20:15-21:00 高橋 久美子	エンジョイエアロ ~fat burnスタイル~ 20:30-21:15 大里 清美	ハイパーボディ 20:30-21:15 粕谷 俊晃	予 ストライクインパクト 20:15-21:00 山本 航司	バスケットボール 20:00-21:00	予 ホットヨガ 20:15-21:00 竹内 真理子	ハイパーボディ 20:15-21:00 大倉 雄一郎	ZUMBA 20:15-21:00 三上 奈美枝	ハイパービート 20:15-21:00 渡邊 理利	予 ホット骨盤 エクササイズ 20:15-21:00 星野 麻由美	ZUMBA 20:15-21:00 高橋 久美子	エンジョイエアロ ~fat burnスタイル~ 20:30-21:15 大里 清美	ハイパークラッシュ 20:30-21:15 田中 孝亮	
21:00		エンジョイエアロ ~fat burnスタイル~ 20:30-21:15 大里 清美																					
21:30	シェイプインパクト 21:30-22:15 田中 孝亮	パレーボール 21:30-22:30			予 ストライクインパクト 21:30-22:15 大倉 雄一郎	パレーボール 21:15-22:15	ハイパービート 21:15-22:00 渡邊 理利	ミニサッカー 21:15-22:15	予 ホットシェイプ 21:15-21:45 天野 美紅	バスケットボール 21:15-22:15	シェイプインパクト 21:30-22:15 田中 孝亮	パレーボール 21:30-22:30											
22:00																							
23:00																							
	16日 土		18日 月		19日 火		20日 水		22日 金		23日 土		25日 月		26日 火		27日 水		29日 金		30日 土		
18:00	予 ホットBeauty lifeヨガ 17:45-18:30 清水川 花	ハイパークラッシュ 17:45-18:30 渡邊 理利																					
18:30																							
19:00	予 ホットヨガ 18:45-19:45 星野 麻由美	ミニサッカー 18:45-19:45																					
19:30	予 ホットBeauty lifeヨガ 19:15-20:00 清水川 花	ZUMBA 19:15-20:00 早川 光咲	予 ホットヨガ 19:15-20:00 星野 麻由美	ハイパークラッシュ 19:15-20:00 山本 航司	予 背骨 コンディショニング 19:15-20:00 三上 奈美枝	ハイパーボディ 19:15-20:00 友澤 桃香	予 ホットヨガ 19:15-20:00 星野 麻由美	RITMOS 19:00-20:00 hona	予 シェイプインパクト 19:30-20:15 田中 孝亮	ZUMBA 19:30-20:15 大里 清美	予 ホットBeauty lifeヨガ 19:15-20:00 清水川 花	ミニサッカー 18:45-19:45	予 ホットBeauty lifeヨガ 19:15-20:00 清水川 花	ZUMBA 19:15-20:00 早川 光咲	予 背骨 コンディショニング 19:15-20:00 三上 奈美枝	ハイパービート 19:15-20:00 渡邊 理利	予 ホットヨガ 19:15-20:00 星野 麻由美	RITMOS 19:00-20:00 hona	予 ハイパーボディ 19:30-20:15 粕谷 俊晃	ZUMBA 19:30-20:15 大里 清美	予 ホットヨガ 18:45-19:45 星野 麻由美	ミニサッカー 18:45-19:45	
20:00	予 ストライクインパクト 20:15-21:00 山本 航司	バスケットボール 20:00-21:00	予 ホットヨガ 20:15-21:00 竹内 真理子	ハイパークラッシュ 20:15-21:00 大倉 雄一郎	予 ハイパーボディ 20:15-21:00 友澤 桃香	ZUMBA 20:15-21:00 三上 奈美枝	予 ホット骨盤 エクササイズ 20:15-21:00 星野 麻由美	ZUMBA 20:15-21:00 高橋 久美子	予 ストライクインパクト 20:30-21:15 田中 孝亮	エンジョイエアロ ~fat burnスタイル~ 20:30-21:15 大里 清美	予 ストライクインパクト 20:15-21:00 山本 航司	バスケットボール 20:00-21:00	予 ホットヨガ 20:15-21:00 竹内 真理子	ハイパーボディ 20:15-21:00 山本 航司	予 ストライクインパクト 20:15-21:00 渡邊 理利	ZUMBA 20:15-21:00 三上 奈美枝	予 ホット骨盤 エクササイズ 20:15-21:00 星野 麻由美	ZUMBA 20:15-21:00 高橋 久美子	エンジョイエアロ ~fat burnスタイル~ 20:30-21:15 大里 清美	ハイパークラッシュ 20:30-21:15 田中 孝亮	予 ストライクインパクト 20:15-21:00 山本 航司	バスケットボール 20:00-21:00	
21:00																							
21:30			予 ストライクインパクト 21:30-22:15 大倉 雄一郎	パレーボール 21:15-22:15	予 ストライクインパクト 21:15-22:00 渡邊 理利	ミニサッカー 21:15-22:15	予 ホットシェイプ 21:15-21:45 天野 美紅	バスケットボール 21:15-22:15															
22:00																							
23:00																							

■ はじめての方におススメのレッスンです。
 ■ 前月から変更（時間、場所等）のあるレッスンです。
 予 事前予約が必要なプログラムです。レッスン開始30分前よりトレーニングジムカウンターで予約券をお受け取り下さい。
 ● プールプログラムは5分前からコース変更等の準備を行います。
 ● 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。
 ● 予約券の取得はロッカールームで着替えた後にお願いします。
 ● 予約券の取得はご本人様のみとなります。
 ● 祝・祭日のスケジュールはその都度別途、ご案内をいたします。詳細はスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。
 ● ハイパーコアではフェイスタルが必要となります。● 背骨コンディショニングでは長めのタオルが必要となります。