

あすウェルスタジオ 女性専用化にリニューアル!

7月1日(日)より

スタジオの全プログラムが女性専用となります!

はじめての方も大歓迎!



7月1日(日)よりSTART! NEWプログラムも続々登場決定!
これからもご期待下さい! 夏の引き締めはあすウェルで決まり!

※フロント裏にあるボディメイクスタジオは引き続き男性の方もご参加頂けます。



RITMOS

NEWダンスプログラムRITMOS導入決定!

ヒップホップ×ラテン×ジャズ・・・

【内容】様々なダンス要素が入るアルゼンチン生まれの楽しくシンプルでダイナミックなプログラムです。RITMOSとは、“リズム”を意味します。3ヶ月毎に音楽がアップデートされるので、飽きずにご参加頂けます。

【定員】無し(WEB予約はございません)

【時期】6月11日(月)～導入

Experience more DANCE!



NEW暗闇格闘技プログラムSTRIKE IMPACT導入決定!

暗闇×音楽×ボクシング=エンターテインメント

【内容】ボクシンググローブを装着し、簡単なコンビネーションでスタンド式サンドバックを叩きます。筋トレも行うので、効率的に脂肪燃焼を促進します。ストレス発散はもちろん、暗闇なので周りを気にせずエクササイズに集中できます。

【定員】30名(WEB予約優先プログラム)

【時期】7月～導入

退屈な毎日をKNOCK OUT!

