

| 金曜日 | | | | |
|---|---|-----------------------------|-----------------------|----------------------------|
| Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | BFR 血流制限 トレーニング | アクアエリア |
| 10:20~30分 ストレッチ&骨盤 宮田 | 10:30~75分 esty yoga ナチュラルヨガ75 日比 温度■■□□ | 11:10~20分 ファンクショナル 宮田 | | ジュニアスクールの為、 コース制限があります。 |
| 11:30~45分 ステップアップエアロ TAKAKO | | | | 11:25~30分 アクアウォーク 森 |
| 12:30~50分 ZUMBA fitness TAKAKO | | 12:45~20分 骨盤体操 | 12:00~50分 BFR | 12:00~60分 泳いで泳いで 森 |
| 13:50~75分 パワーヨガ75 二見 | 13:30~60分 太極拳 浜本 | | 13:00~50分 BFR | |
| ジュニア チアダンス | | | 14:00~50分 BFR | ジュニアスクールの為、 コース制限があります。 |
| | 19:45~30分 R30 鈴木 | | 20:00~50分 BFR | 20:00~30分 アクアシェイプ 前田 |
| 20:00~60分 GROUP groove 小菅 | | | 21:00~50分 BFR | |
| 21:15~30分 GROUP POWER 前田 | 21:00~60分 esty yoga 骨盤調整ヨガ60 日比 温度■■■■ | | | |

| 土曜日 | | | | |
|-------------------------------------|---|---|-----------------------|--|
| Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | BFR 血流制限 トレーニング | アクアエリア |
| 10:30~45分 初級エアロ 浜本 | 10:30~75分 esty yoga パワーヨガ75 二見 温度■■□□ | | 10:30~50分 BFR | ジュニアスクールの為、 コース制限があります。 |
| 12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬 | 12:30~30分 ストレッチ&ボール 鈴木 温度■■□□ | 12:30~13:40 ゴルフ × フィットネス <有料レッスン> | 11:30~50分 BFR | ジュニアスクールの為、 コース制限があります。 |
| 15:00~30分 初級エアロ 平井 | 13:30~60分 esty yoga ナチュラルヨガ60 日比 温度■■□□ | 14:00~20分 TRX ワークアウト 森 | 13:00~50分 BFR | |
| 15:45~60分 中級エアロ 平井 | | 15:00~60分 GRAVITY GTSピラティス 糸魚川 <有料レッスン> | 14:30~50分 BFR | 15:00~16:00 ジュニアパーソナル レッスンの為、コース制限 があります。 |
| | 17:00~60分 GROUP CENTERGY 宮田 | | 16:15~50分 BFR | |
| 18:15~60分 GROUP groove 糸魚川 | | | | |

| 日曜日 | | | | |
|-----------------------------------|---|--|-----------------------|--|
| Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | BFR 血流制限 トレーニング | アクアエリア |
| | 10:30~40分 モーニングヨガ 渡辺 温度■■■□ | | 10:30~50分 BFR | ジュニアスクールの為、 コース制限があります。 |
| 11:25~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺 | | 11:00~60分 GRAVITY GTSピラティス 小菅 <有料レッスン> | 11:30~50分 BFR | |
| 12:30~45分 ボールDE ピラティス 渡辺 | 13:30~60分 esty yoga パワーヨガ 浜本 温度■■■■ | 14:30~20分 ファンクショナル 小菅 | 13:00~50分 BFR | |
| 15:00~60分 GROUP fight 榊原 | | | 14:30~50分 BFR | 15:50~17:30 ジュニアパーソナル レッスンの為、コース制限 があります。 |

レッスンをトレーニングに
効率よく組み込みましょう。

① ...ウォーミングアップ
② ...筋力トレーニング
③ ...有酸素運動

以上のように置き換えられます

ホットスタジオの温度

■■□□...28℃
■■■□...32℃
■■■■...36℃

※表記の無いものは常温で行います。

★は整理券が必要なレッスンです。開始30分前に「ジムカウンター」にて整理券をお受け取りください。

エスティヨガ ...30名
TRX ...6名
ファンクショナルサーキット ...7名
ステップ ...35名
ボールDEピラティス ...30名
GROUP POWER ...30名
GROUP CENTERGY ...25名
R30 ...20名
ストレッチ&ボール ...10名
ストレッチボール ...10名
アロマ系レッスン(※) ...10名
アロマ系レッスンはアロマサウナ前でお受け取りください。

※レッスンの途中入場・途中退場はできません。(体調不良・水分補給・トイレの場合は除きます)
※ヨガマットのレンタルはございません。ヨガに参加される場合はご自身のヨガマットをご用意ください。
※esty yogaにご参加の方は、ヨガマット・バスタオル・フェイスタオル・水分(750ml程度)をご用意ください。

会員様限定!

★BFRお試しレッスン
税込2,700円
★BFR 2ヶ月間
集中レッスンコース
開催!!

※詳しくは
館内掲示を
ご覧ください



会員様限定!

GTSピラティスで体幹を強化し、姿勢を改善しましょう。各時間6名限定のセミパーソナルレッスンです。
1レッスン1,296円(税込)

亀崎エスティ-ゴルフ

esty fitness club

飛距離アップ
プログラム
1レッスン70分
火曜日13:00~14:10
土曜日12:30~13:40
各定員6名

エスティ公式SNS

ぜひ、ご登録ください!
お得な情報が盛りだくさん。



詳しくはスタッフまで

エスティ
ジュニアスクール

秋の入会キャンペーン実施中

※プール・ダンス・空手・チアダンス お試し体験受付中



大人パーソナルスイム START
※詳しくはお近くのスタッフまたは
館内掲示をご覧ください

