



2月は「節分」「バレンタイン」など、様々なイベントが目白押し！
 身体の中の鬼(脂肪)を追い出し、福(筋肉)を手に入れましょう♪
 そして、甘い誘惑に負けず、冬を乗り切りましょう！

**10周年記念
 新春入会
 キャンペーン
 開催中！**



**入会金100%OFF
 初月度月会費0円
 2ヶ月目月会費
 2,000円引**

+

※会員様のご紹介があれば、下記の特典付！

**選べるギフトか
 QUOカード4,000円
 のプレゼント！！**



estyl fitness club レッスンプログラム

月曜日	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
10:00					
30					
11:00		10:30~60分 ① estyl yoga ナチュラルヨガ60 大橋 温度■■□			10:30~45分 アクアピクス45 池内
30	11:00~60分 ② GROUP POWER 森			11:00 ~50分 BFR 00	
12:00		11:45~60分 ① ボディケアストレッチ 池内 温度■■□			
30			12:30~20分 ② ファンクショナル 森		12:15~30分 ② アクアシェイブ 榎原
13:00				13:00 ~50分 BFR 00	13:00~45分 楽ラクスイム (平泳ぎ) 森
30				13:30 ~50分 BFR 00	13:55~20分 ① アロマDE骨盤 森
14:00	13:30~75分 ① ナチュラルヨガ75 榎原	13:45~60分 ② estyl yoga パワーヨガ60 浜本 温度■■□			
30					
15:00					
30	15:00~60分 ① フラダンス 牧山				ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
16:00					
30					
19:00					
30				19:30 ~50分 BFR 00	19:45~20分 ① アロマストレッチ 榎原
20:00	20:00~50分 ① ZUMBA fitness TOMOKO	19:45~60分 ② GROUP CENTERGY 宮田	19:45~60分 GRAVITY GTSピラティス 小菅 <有料レッスン>		20:15~30分 ② アクアシェイブ 榎原
30					
21:00		21:05~60分 ② estyl yoga パワーヨガ60 榎原 温度■■□	21:15~20分 ② ファンクショナル 安藤	21:00 ~50分 BFR 00	
30	21:00~45分 ③ 脂肪燃焼エアロ 平井				
22:00					
22:30					

火曜日	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
10:00					
30					
11:00	10:30~30分 ③ ショートエアロ 長谷川	10:30~60分 ② estyl yoga 大岩 温度■■■			ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
30					
12:00	11:15~45分 ③ 初級エアロ 長谷川			11:30 ~50分 BFR 00	11:00~45分 ③ アクアピクス45 吉田
30					
13:00	12:15~60分 ③ GROUP groove 小菅	12:00~60分 ② CENTERGY 大岩			
30					
14:00		13:30~30分 ① ボディケア 二見 温度■■□		13:00 ~50分 BFR 00	13:00~20分 ① アクアアーク 安藤
30					
15:00	14:15~60分 ① ナチュラルヨガ60 二見	15:00~30分 ① R30 鈴木		14:00 ~50分 BFR 00	
30					
16:00					
30					
19:00					
30					
20:00	20:00~60分 ② GROUP POWER 安藤	19:45~30分 ③ R30 榎原	20:15~20分 ② ファンクショナル 前田	19:45 ~50分 BFR 00	20:00~30分 ② アクアシェイブ 宮田
30					
21:00		21:00~60分 ② 初級パワーヨガ 宮田	21:30~20分 ② TRX ワークアウト 糸魚川	20:30 ~50分 BFR 00	
30	21:15~60分 ③ GROUP fight 鈴木			21:30 ~50分 BFR 00	
22:00					
22:30					

水曜日	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
10:00					
30					
11:00	10:30~50分 ③ ZUMBA fitness TOMOKO	11:00~60分 ② estyl yoga 大岩 温度■■■			
30					
12:00	11:45~45分 ③ 初級ステップ 小野山			11:30 ~50分 BFR 00	
30					
13:00	12:45~60分 ③ GROUP fight 榎原	12:30~30分 ① ストレッチ&骨盤 糸魚川 温度■■□	13:00~20分 ② ファンクショナル 鈴木		
30					
14:00	14:00~30分 ② GROUP POWER 安藤	14:00~60分 ① estyl yoga ナチュラルヨガ60 大橋 温度■■□	14:00~60分 GRAVITY GTSピラティス 小菅 <有料レッスン>	13:30 ~50分 BFR 00	14:00~45分 楽ラクスイム (クロール) 森
30					
15:00					
30					
16:00					
30					
19:00					
30				19:00 ~50分 BFR 00	19:30 ~50分 BFR 00
20:00					
30	20:00~60分 ③ GROUP fight 小菅		20:30~60分 GRAVITY GTS パワーピラティス 糸魚川 <有料レッスン>		20:30~20分 ① アロマストレッチ 森
21:00		20:45~60分 ② GROUP CENTERGY 宮田			
30	21:15~45分 ③ 初級ステップ 小野山		21:45~20分 ② TRX ワークアウト 榎原		21:00~60分 ③ 泳いで泳いで 森
22:00	ストレッチ				
22:30					

esty トレーニング・レッスン体験 (どちらか1回参加していただけます)

運動を始めようか迷っている。ジムの使い方に不安がある方は…

トレーニング体験がオススメ！

スタッフと一緒に身体を動かしていきますか？

1回 1,500円(税別)

※エスティが初めての方に限ります。 ※お1人様1回のご利用とさせていただきます。
 ※各曜日、指定の受入枠があります。詳しくはお問い合わせください。



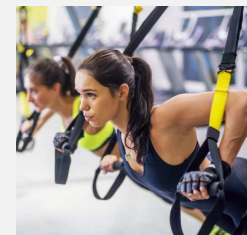
or

ホットヨガやTRXなど、最先端のレッスンで効果を実感してみたい方は…

レッスン体験がオススメ！

estyl yoga GROUP POWER fight GROUP CENTERGY R30 TRX ボディケア
 ストレッチ
 1回 1,500円(税別)

※エスティが初めての方に限ります。 ※お1人様1回のご利用とさせていただきます。
 ※指定の体験レッスン枠があります。詳しくはお問い合わせください。



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 TRX ワークアウト 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 TAKAKO	12:30~20分 ファンクショナル 安藤		12:00 ~50分 BFR	12:00~60分 泳いで泳いで 森
13:30~60分 太極拳 浜本			13:00 ~50分 BFR	
13:50~75分 パワーヨガ75 二見			14:00 ~50分 BFR	
15:00~30分 初級エアロ 平井			15:00~60分 GRAVITY GTSピラティス 糸魚川 <有料レッスン>	ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
15:45~60分 中級エアロ 平井			16:15 ~50分 BFR	
19:45~30分 R30 鈴木			20:00 ~50分 BFR	20:00~30分 アクアシェイブ 前田
20:00~60分 groove 小菅			21:00 ~50分 BFR	
21:15~30分 POWER 前田	21:00~60分 esty yoga 機能改善ヨガ (首・肩中心) 日比 温度■■■■		21:00 ~50分 BFR	

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■■□□		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。
13:30~60分 esty yoga ナチュラルヨガ80 日比 温度■■□□	14:00~20分 TRX ワークアウト 森		13:00 ~50分 BFR	
15:00~30分 初級エアロ 平井			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。
15:45~60分 中級エアロ 平井			16:15 ~50分 BFR	
17:00~60分 CENTERGY 宮田			18:15 ~60分 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	アクアエア
	10:30~40分 モーニングヨガ 渡辺 温度■■□□	11:00~60分 GRAVITY GTS パワーピラティス 小菅 <有料レッスン>	10:30 ~50分 BFR	
11:25~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺			11:30 ~50分 BFR	
12:30~45分 ボールDE ピラティス 渡辺			13:00 ~60分 POWER 前田	
13:30~60分 POWER 前田	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	14:30 ~50分 BFR	
15:00~60分 fight 榊原			15:00~60分 fight 榊原	
			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。

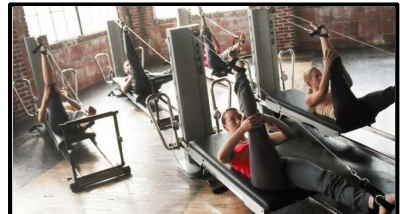
★は整理券が必要なレッスンです。開始30分前に「ジムカウンター」にて整理券をお受け取りください。

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&ポール	...10名
ストレッチボール	...10名
ボディケア	...30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。

😊 ...超初心者向け 🌱 ...初心者向け

※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。



GRAVITY

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1,620円(税込)

※お得な回数券もあります。

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

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。

LINE f Instagram

詳しくはスタッフまで

エスティ
2月オススメ
レッスン

esty yoga

エスティのホットヨガは、遠赤外線とマイナスイオン加湿で心地よい呼吸と美しいお肌をお届けします。



身体が冷えやすく、筋肉も硬くなりやすいこの季節のウォーミングアップは、アロマサウナでストレッチや骨盤体操・ストレッチポールを行ないましょう！

