



3月は寒暖差があり
体調管理が難しい
季節です。

体調を崩さないため
にも、バランスの良い
食事とフィットネスで
運動を行いましょう！

オススメ商品

BERSERKER
**WHEY QUEST
ULTIMA**

スタッフ糸魚川の
オススメポイント



私が飲んだ中で
一番飲みやすい
プロテインです！

詳しくは、
館内掲示物
またはお近くの
スタッフまで

月曜日					火曜日					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	アクアエア	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	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	
	10:30~60分 estyl yoga ナチュラルヨガ60 大橋 温度■■□		11:00 ~50分 BFR 00	10:30~45分 アクアピクス45 池内	10:30~30分 ショートエアロ 長谷川	10:30~45分 宮田			ジュニアスクールの為、 コース制限があります。	10:30~50分 ZUMBA TOMOKO	10:30~60分 estyl yoga ナチュラルヨガ60 Sao 温度■■□				
12:00~60分 POWER 前田	11:45~60分 ボディケアストレッチ 池内 温度■■□			11:45~20分 アロマ骨盤 渡瀬	11:15~45分 初級エアロ 長谷川			11:30 ~50分 BFR 00	12:30~20分 アロマ骨盤 渡瀬	11:45~45分 初級ステップ 小野山					
			13:00 ~50分 BFR 00	12:15~45分 楽ラスイム (背泳ぎ) 渡瀬	13:00~60分 groove 小菅	12:00~60分 estyl yoga パワーヨガ60 Sao 温度■■□		13:00 ~50分 BFR 00		12:45~60分 fight 榊原	13:00~60分 estyl yoga パワーヨガ60 Sao 温度■■□		13:00 ~50分 BFR 00		
13:30~75分 ナチュラルヨガ75 榊原	13:45~60分 estyl yoga パワーヨガ60 浜本 温度■■□		13:30 ~50分 BFR 00	13:15~30分 アクアシェイブ 榊原		13:30~30分 ボディケア 二見 温度■■□									
15:00~60分 フラダンス 牧山			14:00 ~50分 BFR 00		14:15~60分 ナチュラルヨガ60 二見					14:00~60分 ナチュラルヨガ60 大橋		14:00~60分 GRAVITY GTSPラティス 小菅 <有料レッスン>	14:30 ~50分 BFR 00	14:00~45分 ラクラスイム (バタフライ) 渡瀬	
				ジュニアスクールの為、 コース制限があります。					ジュニアスクールの為、 コース制限があります。					ジュニアスクールの為、 コース制限があります。	
					ジュニア ダンス					ジュニア 空手					
								19:00 ~50分 BFR 00							
20:00~50分 ZUMBA TOMOKO	19:45~60分 CENTERGY 宮田	19:45~60分 GRAVITY GTSPラティス 小菅 <有料レッスン>		20:00~20分 アロマコアトレ 小川	20:00~30分 POWER 前田	20:30~45分 宮田			19:30~20分 アロマ骨盤 渡瀬				19:30 ~50分 BFR 00		
21:00~45分 脂肪燃焼エアロ 平井	21:05~60分 estyl yoga パワーヨガ60 榊原 温度■■□	21:30~20分 TRX 小川	※21:00のBFRは2枠同時実施 21:00 ~50分 BFR 00		21:15~60分 fight 榊原			20:30 ~50分 BFR 00		20:00~60分 groove 小菅	20:30~60分 CENTERGY 宮田	20:30~60分 GRAVITY GTS パワーラティス 糸魚川 <有料レッスン>	21:00 ~50分 BFR 00		
			21:30 ~50分 BFR 00					21:30 ~50分 BFR 00		21:15~45分 初級ステップ 小野山					
										ストレッチ					

2018年 新春キャンペーン 最終募集

入会者特典
※会員様のご紹介があると

- ①入会金100%OFF(10,800円→0円)
- ②入会事務手数料100%OFF(2,160円→0円)
- ③初月度月会費0円 2ヶ月目8,640円

+ BFR体験
半額チケット

紹介者特典

クオカード
5,000円分



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
				ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
	10:30~75分 estylyoga ナチュラルヨガ75 日比 温度■■□□			
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 小菅
			12:00 ~50分 BFR	12:00~60分 泳いで泳いで 渡瀬
12:30~50分 ZUMBA fitness TAKAKO			13:00 ~50分 BFR	
	13:30~60分 estylyoga ナチュラルヨガ60 浜本 温度■■□□		14:00 ~50分 BFR	
13:50~75分 パワーヨガ75 二見			15:00 ~50分 BFR	
				ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
ジュニア チアダンス				
			19:00 ~50分 BFR	
	19:45~45分 UPBLADE 宮田		20:00 ~50分 BFR	20:00~20分 アロマコアトレ 小川
20:00~60分 POWER 前田			21:00 ~50分 BFR	
	21:00~60分 estylyoga 機能改善ヨガ (奇・偶中心) 日比 温度■■■■		21:30 ~50分 BFR	
21:15~60分 fight 榊原				

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
				ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
10:30~45分 初級エアロ 浜本	10:30~75分 estylyoga 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			13:00 ~50分 BFR	
	13:30~60分 estylyoga ナチュラルヨガ60 大橋 温度■■□□		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>	16:15 ~50分 BFR	14:50~16:00 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			17:00 ~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		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	
			11:30 ~50分 BFR	
12:30~45分 ボールDE ピラティス 渡辺				
13:30~60分 POWER 前田	13:30~60分 estylyoga パワーヨガ 浜本 温度■■■■			
15:00~60分 fight 小菅				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。

※レッスンの途中入場・途中退出はできません。(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。

★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。

エステイヨガ ...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
UBOUND ...25名
ボディケア ...30名



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。



NEWスタッフ

	氏名	中村 淑寛
	趣味	美味しいものを食べる
	特技	水泳
	水泳	

泳ぎの事で悩んでましたら
聞いて下さい。一緒に解決
しましょう!

	氏名	下間 悠加
	趣味	お風呂・サウナ
	特技	水泳
	水泳	

はじめまして。皆様お気軽にお
声を掛けていただけるように笑
顔で頑張ります。よろしく願
います。



ESTY JR
エスティジュニア
春の短期水泳教室 3/24(土)~4/5(木)

期間

- しっかり泳げる3日間・4日間コース
- プールを体験してみたい1日コース



皆様のご希望に合わせて
ご案内させていただきます

ホームページでも申し込みが可能!
詳しくは、お近くのスタッフまで



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
				ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
	10:30~75分 esty yoga ナチュラルヨガ75 日比 温度■■□□			
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 小菅
12:30~50分 ZUMBA fitness TAKAKO			12:00 ~50分 BFR	12:00~60分 泳いで泳いで 渡瀬
	13:30~60分 esty yoga ナチュラルヨガ60 浜本 温度■■□□		13:00 ~50分 BFR	
13:50~75分 パワーヨガ75 二見	★		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。
ジュニア チアダンス				
			19:00 ~50分 BFR	
20:00~60分 POWER 前田	★		20:00 ~50分 BFR	20:00~20分 アロマコアトレ 小川
	19:45~45分 LEGION 宮田			
	21:00~60分 esty yoga 美脚ヨガ 日比 温度■■□□		21:00 ~50分 BFR	
21:15~60分 fight 榊原	★		21:30 ~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
				ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
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				
★	13:30~60分 esty yoga ナチュラルヨガ60 大橋 温度■■□□		13:00 ~50分 BFR	
	★			
15:00~30分 初級エアロ 平井		15:00~60分 GRAVITY GTSPラティス 糸魚川 〈有料レッスン〉		14:50~16:00 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。
			16:15 ~50分 BFR	
15:45~60分 中級エアロ 平井				
			17:00 ~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		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				
★	13:30~60分 POWER 前田	13:30~60分 esty yoga パワーヨガ 浜本 温度■■■■		
	★	★		
15:00~60分 fight 小菅				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°C
■■■□...32°C
■■■■...36°C

※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
- UBOUND ...25名
- ボディケア ...30名

※レッスンの途中入場・途中退出はできません。(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。

😊 ...超初心者向け 🌱 ...初心者向け

4月は新しいレッスン
にチャレンジ!!

脂肪燃焼エアロ



薄着の季節がやってくる!
脂肪燃焼に特化したエアロビクスで
引き締めましょう。

月曜日 21:00 担当:平井

美尻ヨガ・美脚ヨガ



下半身のゆがみ直しや引き締め
効果があるヨガのポーズで
ヒップアップや美脚を目指しましょう!

「美尻ヨガ」 火曜日 12:00
担当: Sao
「美脚ヨガ」 金曜日 21:00
担当: 日比

ESTY JR
エスティジュニア

春の短期水泳教室

3/24 (土)
~4/5 (木)

ホームページでも
申し込みが可能!!
詳しくはお近くの
スタッフまで!



1レッスン体験受付中

1,620円で1レッスン受講可能
お友達と身体を動かしましょう!

LEGION 4月より新曲リリース

★スタジオレッスンで唯一セルライト解消に
効果があり、消費カロリーはエアロビクスの2倍!
まずは3回チャレンジしてみましょう!

エスティ公式SNS

登録して
最新情報をゲット!