

金曜日			
Aスタジオ	B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 ③★ ステップアップエアロ TAKAKO			11:25~30分 ① アクアウォーク 山本
		12:00 ~50分 BFR 00	12:00~60分 泳いで泳いで 渡瀬
12:30~50分 ③ ZUMBA TAKAKO			
	13:30~60分 ① esty yoga ナチュラルヨガ60 浜本 温度■■□□	13:00 ~50分 BFR 00	
13:50~75分 ② パワーヨガ75 二見		14:00 ~50分 BFR 00	
			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			
			アロマコトレ ① 小川
		19:30 ~50分 BFR 00	19:00~20分
20:00~60分 ② GROUP POWER ★ 小川	19:45~45分 ③ UBOUND 橋原		
	21:10~60分 ① esty yoga カラダほくしヨガ 大橋 温度■■□□	21:00 ~50分 BFR 00	
21:15~60分 ③ GROUP fight 市川		21:30 ~50分 BFR 00	

土曜日			
Aスタジオ	B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 ③ 初級エアロ 浜本	10:30~75分 ② esty yoga パワーヨガ75 二見 温度■■□□		
			ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
		12:00 ~50分 BFR 00	12:00~60分 泳いで泳いで 渡瀬
12:30~45分 ③ 脂肪燃焼ステップ 川瀬			
	13:30~60分 ① esty yoga ナチュラルヨガ60 大橋 温度■■□□	13:00 ~50分 BFR 00	
15:00~30分 ③ 初級エアロ 平井			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。
			ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
15:45~60分 ③ 中級エアロ 平井		16:00 ~50分 BFR 00	
17:00~60分 ② GROUP CENTERGY 宮田		17:00 ~50分 BFR 00	
18:15~60分 ③ GROUP groove 山本			

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、今月のおすすめレッスンです！

※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。

日曜日			
Aスタジオ	B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。
10:30~40分 ① モーニングヨガ 渡辺		10:30 ~50分 BFR 00	
		11:00 ~50分 BFR 00	
11:25~50分 ③ 脂肪燃焼エアロ 渡辺		11:30 ~50分 BFR 00	
			ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
12:30~45分 ② ボールDE ピラティス 渡辺			
13:30~60分 ② GROUP POWER ★ 前田	13:30~60分 ② esty yoga パワーヨガ 浜本 温度■■■■		
			ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
15:00~60分 ③ GROUP fight 市川			

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

★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
- 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

👉 ...超初心者向け 🌱 ...初心者向け

エステイ
フィットネスクラブ
ANNEX (アネックス)
オープン!!

地域最大級の
マシン
ラインナップ
カーブマシン・ラングラー・50kg高脚!

皆様の
トレーニングが
さらに充実!

世界一正確な
ゴルフ
シュミレーター
トラッキングシュミレーターも導入!

最先端システム
地域No.1環境を
あなたに!

進化する
エステイで
汗を流しましょう

☆期間限定☆
ゴルフシュミレーター
体験実施

世界一正確な
ゴルフシュミレーター
を体験してみよう!
詳しくはお近くのスタッフまで

レッスンはWEB予約システム スタート!

皆様のパソコンやスマートフォンからレッスン予約ができるようになります。
 詳細はインフォメーションボード、またはお近くのスタッフまで。

アカウント登録
レッスン予約