



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 <b>esty yoga</b> ナチュラルヨガ75 日比 温度■■□□		※変更あり
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 宮田
		12:00 ~50分 BFR 00	12:00~60分 泳いで泳いで 渡瀬
12:30~50分 ③ <b>ZUMBA</b> TAKAKO			
	13:30~60分 ① <b>esty yoga</b> 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 <b>GROUP POWER</b> 小川	19:45~45分 ③ <b>GROUP UBOUND</b> 磯原		
21:15~60分 ③ <b>GROUP fight</b> 市川	21:10~60分 ① <b>esty yoga</b> カラダほくしヨガ 大橋 温度■■□□	21:00 ~50分 BFR 00	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 <b>esty yoga</b> 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。
12:30~45分 ③ 脂肪燃焼ステップ 川瀬			
	13:30~60分 ① <b>esty yoga</b> 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。
15:45~60分 ③ 中級エアロ 平井		16:00 ~50分 BFR 00	
17:00~60分 ② <b>GROUP CENTERGY</b> 宮田		17:00 ~50分 BFR 00	
	18:15~60分 ③ <b>GROUP groove</b> 新川		

**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
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	
12:30~45分 ② ボールDE ピラティス 渡辺			
13:30~60分 ② <b>GROUP POWER</b> 前田	13:30~60分 ② <b>esty yoga</b> パワーヨガ 浜本 温度■■■■		
15:00~60分 ③ <b>GROUP fight</b> 市川			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

★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
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

## エステの BFRトレーニング が変わる！

**00 AIR**  
BFR AIR Début  
空圧式 BFRトレーニングベルト

### ベルトの内側から 空気で圧をかけ、 トレーニング！！



**空気が均一に圧を  
かける為、ベルト  
装着時の不快感を  
大きく軽減！！**

空圧式  
BFRトレーニングは  
パーソナルトレーニング  
限定！！

最先端技術で  
あなたのトレーニングを  
サポート！

まずは、  
1回お試しレッスンを  
受けましょう！

**BFRトレーナー増員！**  
新たに2人のスタッフがBFRデビュー！



**小川**  
日曜 11:00

一緒に目標達成  
への近道を  
しましょう！



**山本**  
月曜 12:30

女性ならではの  
アドバイスも  
お任せください

