4月

春は、新しい職場や新しい仲間、引越しなど「変化」の多い季節です。
気づかないうちに心や身体のストレスが強くなっていませんか？
エスティで歪みを改善し、汗をかくことで心や身体をスッキリさせましょう。

2019年 春の入会キャンペーン

会員の皆様の
ご紹介で新規入会の方は
入会金・初月の月会費が
無 料
2ヶ月目の月会費が
9,180円
でジムライフをスタート
※別途、事務手数料2,160円が必要です
さらに、
BFR体験半額チケットや
水素水登録でボトルを
プレゼントいたします。

ご紹介していただいた
皆様にも

素敵なプレゼントが
ございます。

esty fitness club

レッスンプログラム

★GW営業★ 4/29(月)30(火)は23:00まで営業します。 5/1(水)～5(日)まで休館日となります。

2019年 4月

月曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	BFR 血流制限トレーニング	アクアエリア
10:00				
30		10:30～60分 ① esty yoga ナチュラルヨガ 大橋		10:30～45分 ③ aquabics 池内
11:00				
30	※変更あり	11:45～60分 ① ボディケアストレッチ 池内		
12:00	12:00～60分 ② GROUP POWER （バーベル） 小川		12:00～50分 BFR	※変更あり
30			12:30～50分 BFR	12:30～45分 楽ラクスイム （クロール） 新川
13:00	NEW 13:30～75分 ① 楽々ストレッチ＆ヨガ 榊原	13:45～60分 ② esty yoga パワーヨガ 浜本	13:30～50分 BFR	13:30～30分 ③ スプラッシュ！ファイト!! 新川
30				
14:00				
30				
15:00	15:00～60分 フラダンス 石川			ジュニアスクールの為、コース制限があります。
30				
16:00				
30				
19:00				
30		19:30～60分 ② GROUP CENTERGY （ヨガ・ピラティス） 中村	19:30～50分 BFR	
20:00	20:00～50分 ③ ZUMBA TOMOKO		20:30～50分 BFR	
30		NEW 21:05～60分 ② esty yoga BODY MAKE YOGA 榊原		
21:00	21:00～60分 ③ GROUP fight （格闘技） 渡瀬		21:00～50分 BFR	※21:00は2枠
30			21:30～50分 BFR	
22:00				
30				

火曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	BFR 血流制限トレーニング	アクアエリア
10:00				
30	10:30～30分 ③ ショートエアロ 長谷川	10:30～45分 ③ KIMAX 宮田		ジュニアスクールの為、コース制限があります。
11:00				11:00～45分 ③ aquabics 吉田
30	11:15～45分 ③ 初級エアロ 長谷川		11:30～50分 BFR	
12:00		12:00～60分 ② esty yoga 美尻ヨガ Sao		
30				
13:00	13:00～60分 ③ GROUP groove （ダンス） 山本	13:30～30分 ① ボディケア 二見	13:00～50分 BFR	
30			13:30～50分 BFR	
14:00	14:15～60分 ① ナチュラルヨガ60 二見			
30				
15:00				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
30				
16:00				
30	ジュニア ダンス			
19:00			19:00～50分 BFR	19:30～20分 ① アロマ骨盤 中村
30				
20:00	20:00～30分 ② GROUP POWER （バーベル）小川		20:00～50分 BFR	20:00～30分 ③ スプラッシュ！ファイト!! 新川
30		20:30～45分 ③ KIMAX 渡瀬		※20:00は2枠
21:00	21:15～60分 ③ GROUP fight （格闘技） 榊原		21:30～50分 BFR	
30				
22:00				
30				

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	BFR 血流制限トレーニング	アクアエリア
10:00				
30	10:30～50分 ③ ZUMBA TOMOKO	10:30～60分 ① esty yoga ナチュラルヨガ Sao		
11:00			11:00～50分 BFR	
30	11:45～45分 ③ B・style Step 小野山			
12:00				
30	12:45～60分 ③ GROUP fight （格闘技） 榊原	13:00～60分 ② esty yoga パワーヨガ Sao	13:00～50分 BFR	※変更あり
13:00	14:00～60分 ① ナチュラルヨガ60 大橋		14:30～50分 BFR	14:00～45分 楽ラクスイム （平泳ぎ） 渡瀬
30				
14:00				
30				
15:00				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
30				
16:00				
30	ジュニア 空手			
19:00			19:00～50分 BFR	
30				
20:00	20:00～60分 ③ GROUP groove （ダンス） 新川		19:30～50分 BFR	
30		20:30～60分 ② GROUP CENTERGY （ヨガ・ピラティス） 中村		
21:00	21:15～45分 ③ B・style Step 小野山		21:00～50分 BFR	
30				
22:00	ストレッチ			
30				

レッスンWEB予約システム変更のお知らせ

4月分の予約から、

ご予約回数を3回に増加します！

※アカウント未登録の方は、この機会に登録しましょう。
登録方法はQRコードを読み取るか、スタッフまでお問い合わせください。

スタジオ入場方法の変更について

全てのレッスンで、WEB予約者が10分前に、
当日整理券の方が5分前の入場となります。

※WEB予約者が全員入場したら、順次ご入場いただけます

esty fitness club

レッスンプログラム

★GW営業★ 4/29(月)30(火)は23:00まで営業します。 5/1(水)～5(日)まで休館日となります。

2019年 4月

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	BFR 血流制限トレーニング	アクアエリア
	❶ 10:30～75分 esty yoga ナチュラルヨガ 日比 ★		ジュニアスクールの為、コース制限があります。
❸ 11:30～45分 ステップアップエアロ TAKAKO	※12:00は2枠	12:00～50分 BFR	❶ 11:25～30分 アクアウォーク 山本 12:00～60分 泳いで泳いで 渡瀬
❸ 12:30～50分 ZUMBA TAKAKO		13:00～50分 BFR	
❷ 13:50～75分 パワーヨガ75 二見	❶ 13:30～60分 esty yoga ナチュラルヨガ 浜本 ★	14:00～50分 BFR	
ジュニア チアダンス			ジュニアスクールの為、コース制限があります。
			❶ 基礎トレ 小川 19:00～20分
❷ 20:00～60分 GROUP POWER (パーベル) 小川 ★	❸ 19:45～45分 KIMAX 市川 ★	19:30～50分 BFR	
❸ 21:15～60分 GROUP fight (格闘技) 市川	❶ 21:10～60分 esty yoga カラダほぐしヨガ 大橋 ★	21:00～50分 BFR ※21:00は2枠 21:30～50分 BFR	

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	BFR 血流制限トレーニング	アクアエリア
	❷ 10:30～75分 esty yoga パワーヨガ 二見 ★		ジュニアスクールの為、コース制限があります。
❸ 10:30～45分 初級エアロ 浜本			ジュニアスクールの為、コース制限があります。
❸ 12:30～45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬 ★		13:00～50分 BFR	
	❶ 13:30～60分 esty yoga ナチュラルヨガ 大橋 ★		
❸ 15:00～30分 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。
❸ 15:45～60分 中級エアロ 平井		16:00～50分 BFR	
	❷ 17:00～60分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 宮田 ★	17:00～50分 BFR	
❸ 18:15～60分 GROUP groove (ダンス) 山本			

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	BFR 血流制限トレーニング	アクアエリア
❶ 10:30～40分 モーニングヨガ 渡辺	❸ 10:30～45分 KIMAX 市川 ★	10:30～50分 BFR 11:30～50分 BFR	11:00～50分 BFR
❸ 11:25～50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺			
❷ 12:30～45分 Balletone 渡辺			
❷ 13:30～60分 GROUP POWER (パーベル) 前田 ★	❷ 13:30～60分 esty yoga パワーヨガ 浜本 ★		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。
❸ 15:00～60分 GROUP fight (格闘技) 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。

❶ …ウォーミングアップ
❷ …筋力トレーニング
❸ …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。

レッスンWEB予約対象のレッスンになりますので、パソコン・スマートフォンからご予約ください。
※当日整理券も配布します

esty yoga	… 30名	(WEB予約定員15名)
GROUP POWER	… 30名	(WEB予約定員15名)
GROUP CENTERGY	… 25名	(WEB予約定員15名)
KIMAX	… 17名	(WEB予約定員12名)
B・style Step	… 35名	(WEB予約定員20名)
ボディケア	… 30名	(WEB予約定員15名)

※レッスンWEB予約の方は10分前からスタジオにご入場いただけます。当日整理券の方は5分前からの入場となります。

…超初心者向け　…初心者向け

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。

BFR(血流制限)トレーニングで Happy Life♪

新生活がスタートする時期、心機一転のチャンスだったり、新しい出会いや恋の季節。
BFRトレーニングはアナタに合わせたトレーニングメニューで、心とカラダのスタイルチェンジを全力でサポートします。

Aさん　2ヶ月間の成果

体脂肪率	体脂肪量	腹囲
- 5.2%	- 3.1kg	- 8cm

ただいま、お試しレッスン受付中！
心と身体を変えたい方はBFRで結果を出しましょう。

お試し料金　2,700円

カウンセリングでトレーニングの悩み・不安を解消しましょう

1人2回以上の受講も可能です フロント・ジムにて受付中

エスティ公式SNS

さまざまな情報をお届け中です

NEW LESSON

楽々ストレッチ&ヨガ　月曜日　13:30～

日常生活が楽になるように、動的ストレッチとヨガの静的ポーズを行いながら、身体をほぐしていくクラスです

BODY MAKE YOGA　月曜日　21:05～

ご自身の望むBODYを作り上げていくYOGA。
バストアップや猫背の改善、お腹の引き締め、ヒップアップなど、引き締め効果を上げていきます

ESTY.jr エスティジュニア よりお知らせ

春の短期水泳教室募集中

1～4日間コースがございます。
春休みにお子様、お孫さんの笑顔に出会えますよ♪