

11月

だんだんと気温が下がり、肌寒い季節になりました。ウォーミングアップではアロマサウナで身体を温めてトレーニングしましょう。

13周年 フィットネス入会 キャンペーン



入会特典

※紹介者がいる場合

- ①入会金 0円
- ②初月度月会費 0円
- ③2ヶ月目月会費 8,500円
- ④レッスン優先予約券

さらに、BFR体験半額券、水素水契約の特別サービスつき



紹介特典

4,000円分の
クオカード
+
レッスン優先予約券

レッスンプログラム

月曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR 血流制限 トレーニング	アクアエア
	10:30~60分 estyllyoga ナチュラルヨガ ★大橋	10:30~20分 TRX 山本	10:30 ~50分 BFR 00	10:30~45分 aquabics 池内
12:00~60分 POWER (バーベル) ★小川	11:45~60分 ボディケアストレッチ 池内		12:00 ~50分 BFR 00	※変更あり 12:30~45分 楽ラクスイム (背泳ぎ) 新川
13:30~75分 美々ストレッチ &ヨガ 榊原	13:45~60分 estyllyoga POWER & RELAX YOGA ★浜本		13:30 ~50分 BFR 00	13:30~30分 スプラッシュ! ファイト!! 新川
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。

火曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR 血流制限 トレーニング	アクアエア
	10:30~30分 ショートエアロ 長谷川	10:30~45分 KIMAX ★宮田		ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
11:15~45分 初級エアロ 長谷川			11:30 ~50分 BFR 00	11:00~45分 aquabics 吉田
	12:00~60分 estyllyoga 美尻ヨガ ★Sao			
13:00~60分 groove (ダンス) 山本	13:30~30分 ボディケア ★二見		13:00 ~50分 BFR 00	
14:15~60分 ナチュラルヨガ 二見			13:30 ~50分 BFR 00	
ジュニア ダンス				ジュニアスクールの為、 コース制限があります。

水曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR 血流制限 トレーニング	アクアエア
10:30~50分 ZUMBA TOMOKO	10:30~60分 estyllyoga ナチュラルヨガ ★Sao			11:00 ~50分 BFR 00
11:45~45分 B-style Step ★小野山		12:30~20分 ファンクショナル 市川		
12:45~60分 fight (格闘技) 榊原	13:00~60分 estyllyoga ハートオブヨガ ★Sao		13:00 ~50分 BFR 00	※変更あり 14:00~45分 楽ラクスイム (バタフライ) 渡瀬
14:00~60分 ナチュラルヨガ 大橋			14:30 ~50分 BFR 00	ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
ジュニア 空手				ジュニアスクールの為、 コース制限があります。

	19:45~60分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) ★中村	20:15~20分 ファンクショナル 渡瀬	19:00 ~50分 BFR 00	19:30 ~50分 BFR 00
20:00~50分 ZUMBA 舟越			20:00 ~50分 BFR 00	20:30 ~50分 BFR 00
21:00~60分 fight (格闘技) 渡瀬	21:05~60分 estyllyoga BODY MAKE YOGA ★榊原		21:00 ~50分 BFR 00	21:00は2枠
			21:30 ~50分 BFR 00	

	19:30~60分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) ★市川	19:30~20分 アロマ骨盤 中村	19:00 ~50分 BFR 00	19:00 ~50分 BFR 00
20:00~30分 POWER (バーベル)小川		20:00~30分 スプラッシュ! ファイト!! 新川	20:00 ~50分 BFR 00	20:30 ~50分 BFR 00
	21:00~45分 KIMAX ★渡瀬		21:00 ~50分 BFR 00	21:30 ~50分 BFR 00
21:15~60分 fight (格闘技) 榊原			21:30 ~50分 BFR 00	

		19:00~20分 TAX ★宮田	19:00 ~50分 BFR 00	19:00 ~50分 BFR 00
20:00~60分 groove (ダンス) 新川		20:30~20分 ファンクショナル 渡瀬	20:00 ~50分 BFR 00	19:30 ~50分 BFR 00
	20:45~60分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) ★中村		21:00 ~50分 BFR 00	21:00 ~50分 BFR 00
21:15~45分 B-style Step ★小野山			21:30 ~50分 BFR 00	
ストレッチ				

この時期
オススメ
レッスン



ヨガ・ピラティスの
動きで体幹・バランス
トレーニング
ピップアップや
デトックス効果あり!



暗闇・爆音!
ひたすらサントバックを
叩け!
気づいたら
汗だく間違いなし!



金曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR 血流制限 トレーニング	アクアエア
	10:30~75分 esty yoga ナチュラルヨガ 日比	11:00~20分 TRX 渡瀬		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			12:00~50分 BFR	11:25~30分 アクアウォーク 山本
12:30~50分 ZUMBA 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 浜本	13:15~20分 ファンクショナル 柳原		13:00~50分 BFR	
13:50~75分 パワーヨガ 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。
		19:15~20分 TRX 小川		
20:00~60分 POWER (パーベル) 小川	19:45~45分 iMAX 市川		19:30~50分 BFR	
21:15~60分 fight (格闘技) 市川	21:10~60分 esty yoga カラダほくしヨガ 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	ジムエリア	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 二見		ジュニアスクールの為、 コース制限があります。 (ジュニア関係者)
12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬		12:30~20分 ファンクショナル 宮田		
13:30~60分 esty yoga ナチュラルヨガ 大橋			13:00~50分 BFR	
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。
15:45~60分 中級エアロ 平井			16:00~50分 BFR	
17:00~60分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 宮田			17:00~50分 BFR	
18:15~60分 groove (ダンス) 山本				

日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR 血流制限 トレーニング	アクアエア
10:30~45分 モーニングヨガ 渡辺		10:30~20分 TRX 市川	10:30~50分 BFR	
11:30~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺			11:00~50分 BFR	
12:30~40分 Balletone 渡辺			11:30~50分 BFR	
13:30~60分 POWER (パーベル) 前田	13:30~60分 esty yoga POWER & RELAX YOGA 浜本		13:00~50分 BFR	
15:00~60分 fight (格闘技) 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。
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)
POWER	...	30名 (WEB予約定員15名)
CENTERGY	...	25名 (WEB予約定員15名)
iMAX	...	17名 (WEB予約定員12名)
B-style Step	...	35名 (WEB予約定員20名)
ボテイクア	...	30名 (WEB予約定員15名)
TRX	...	6名 (WEB予約定員6名)
ファンクショナル	※WEB予約はありません	6名

☺ ...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。

INFORMATION

10/11(金)~11/6(水)
サプリメント特別販売会
実施中



今回のオススメ商品は
MAX BURN
L-カルニチンが
効率よく摂れる
サプリメント
脂肪燃焼には
欠かせない!

★女性必見★
αリポ酸で肌の
抗酸化作用も
期待できる!
シミ・シワの
対策が
できちゃう!

脂肪燃焼と美容効果
Wの効果で
あなたの身体を変える!
3,980円

11月にはヨガセール
を実施予定



COMING SOON!
表示価格は全て税抜となります。

BFRトレーニング
トレーニングが変わる
カラダが変わる

お試し受講者
募集中
2,500円

ESTY.YOGA スタジオ
お試し受付中
ダンス・空手・チアダンスを開講しています

エスティ
公式SNS

LINE Facebook Instagram

お得な情報
配信中



12月は、忘年会、クリスマス、年末連休など、たくさんのイベントがあります。
 エスティフィットネスクラブで身体を動かし、新年を迎えましょう！



完全パーソナルトレーニングだからこそできる！
 皆様の目的に合ったサポートを行います。



まずは1回体験してみよう♪
 お申し込みはフロントにて
 随時受付中

詳しい内容はコチラ→



レッスンプログラム

月曜日					火曜日					水曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	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	ジムエリア	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	ジムエリア	BFR 血流制限 トレーニング	アクアエア
	10:30~60分 36°C esty yoga ナチュラルヨガ 大橋	10:30~20分 TRX 山本	10:30~50分 BFR	10:30~45分 aquabics 池内	10:30~30分 ショートエアロ 長谷川	10:30~45分 KIMAX 宮田			ジュニアスクールの為、 コース制があります。	10:30~30分 ZUMBA TOMOKO	10:30~60分 esty yoga ナチュラルヨガ Sao		11:00~45分 aquabics 吉田	
12:00~60分 POWER (バーベル) 小川	11:45~60分 ボディアクアストレッチ 池内		12:00~50分 BFR	※変更あり 12:30~45分 美ラクスイム (クロール) 新川	12:00~60分 esty yoga 美原ヨガ Sao	12:00~60分 esty yoga 美原ヨガ Sao		11:30~50分 BFR		11:45~45分 B・style Step 小野山			12:00~50分 BFR	
13:30~75分 凄々ストレッチ & ヨガ 榊原	13:45~60分 36°C esty yoga POWER & RELAX YOGA 浜本		13:30~50分 BFR	13:30~30分 スプラッシュ！ファイト！ 新川	13:00~60分 groove (ダンス) 山本	13:30~30分 ボディアクア 二見		13:00~50分 BFR	13:30~50分 BFR	12:45~60分 fight (格闘技) 榊原	13:00~60分 36°C esty yoga ハートオブヨガ Sao		13:00~50分 BFR	※変更あり 14:00~45分 美ラクスイム (平泳ぎ) 渡瀬
15:00~60分 フラダンス 石川					14:15~60分 ナチュラルヨガ 二見					14:00~60分 ナチュラルヨガ 大橋			14:30~50分 BFR	
	20:00~50分 ZUMBA 舟越	20:15~20分 ファンクショナル 渡瀬	19:00~50分 BFR	19:00~50分 BFR	20:00~30分 POWER (バーベル)小川	19:30~60分 36°C CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 市川		19:00~50分 BFR	19:30~20分 アロマ骨盤 中村	20:00~60分 groove (ダンス) 新川	20:30~20分 ファンクショナル 渡瀬	20:45~60分 36°C CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 中村	19:00~50分 BFR	19:00~50分 BFR
21:00~60分 fight (格闘技) 渡瀬	21:05~60分 36°C esty yoga BODY MAKE YOGA 藤原		20:30~50分 BFR	21:00~50分 BFR	21:15~60分 fight (格闘技) 藤原	21:00~45分 KIMAX 藤原		20:30~50分 BFR	※20:00は2枠		21:15~45分 B・style Step 小野山		21:00~50分 BFR	21:00~50分 BFR

MOSSA

新曲
リリース

筋トスするなら
Group Power

全身鍛えて
理想の身体をGET！

激しく汗をかいたら
Group fight

脂肪燃焼・ストレス発散
間違いなし！

ウエストシェイプなら
Group groove

リズムに乗って
下半身強化・全身運動

自分だけの旅へ
Group Centergy

体幹・下半身の強化
デトックスを体感

LET'S MOVE!

金曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR 血流制限 トレーニング	アクアエア
	36°			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 日比	11:00~20分 TRX 渡瀬		11:25~30分 アクアアーク 山本
11:30~45分 ステップアップエアロ TAKAKO			12:00 ~50分 BFR	12:00~60分 泳いで泳いで 渡瀬
12:30~50分 ZUMBA TAKAKO			00 BFR	
	36°	13:15~20分 ファンクショナル 榊原	13:00 ~50分 BFR	
13:50~75分 パワーヨガ 二見	13:30~60分 esty yoga ナチュラルヨガ 浜本		00 BFR	
			00 BFR	
				ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
		19:15~20分 TRX 小川	19:30 ~50分 BFR	
20:00~60分 POWER (バーベル) 小川	19:45~45分 IKIMAX 市川		00 BFR	
21:15~60分 fight (格闘技) 市川	21:10~60分 esty yoga カラダほぐしヨガ 大橋		00 BFR	※21:00は2枠
			21:30 ~50分 BFR	

土曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR 血流制限 トレーニング	アクアエア
	36°			ジュニアスクールの為、 コース制限があります。 (ジュニア朝電着)
10:30~45分 初級エアロ 浜本	10:30~75分 esty yoga パワーヨガ 二見			
			12:30~20分 NEW アロマ骨盤 宮田	
12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬			13:00 ~50分 BFR	
	36°		00 BFR	
15:00~30分 初級エアロ 平井	13:30~60分 esty yoga ナチュラルヨガ 大橋		00 BFR	14:50~16:00 ジュニアバーナナル 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			16:00 ~50分 BFR	
17:00~60分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 宮田			17:00 ~50分 BFR	
18:15~60分 groove (ダンス) 山本			00 BFR	

日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR 血流制限 トレーニング	アクアエア
		10:30~20分 TRX 市川	10:30 ~50分 BFR	
10:30~45分 モーニングヨガ 渡辺			00 BFR	
11:30~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺			11:00 ~50分 BFR	
12:30~40分 Balletone 渡辺			00 BFR	
	36°		00 BFR	
13:30~60分 POWER (バーベル) 前田	13:30~60分 esty yoga POWER & RELAX YOGA 浜本		00 BFR	
15:00~60分 fight (格闘技) 市川			00 BFR	15:50~17:30 ジュニアバーナナル 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。
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)
POWER	...	30名 (WEB予約定員15名)
CENTERGY	...	25名 (WEB予約定員15名)
IKIMAX	...	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)
TRX	...	6名 (WEB予約定員6名)
ファンクショナル	※WEB予約はありません	6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。

自宅でできる オススメ トレーニング

★ティップス(二の腕)★

①椅子など膝の高さぐらいの台を用意します。

②台に手をつき、足を伸ばし踵で支える。(キツイ方は膝を曲げてOK)



③そのまましっかり体重を乗せたまま、肘を曲げて腰を落とす。




④下ろした姿勢を維持しながら肘を伸ばして、体を上げる。




ESTYfit プール・スタジオ
お試し受付中

ダンス・空手・チアダンスも開講しています



おすすめサプリ 「ハイパーパンプ」

究極のパンプアップで充実したトレーニングを実現するプレワークアウト・パウダー。血流が促進され筋肉がパンプアップすることで筋肉へ栄養成分のデリバリーをスムーズに行うことが可能となり、運動のパフォーマンスアップ・成長ホルモンの分泌が促進され、筋肉増強や脂肪燃焼効果が期待。



2020年 1月よりエステイが変わる!

満足する事間違いなし!

COMING SOON!

