

あけましておめでとうございます
今年もよろしくお願ひします

月曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFR(血流制限) 初心者パーソナル	アクアエリア
	10:30~60分 estyllyoga ナチュラルヨガ 大橋	10:30~20分 TAX 山本	10:30~50分 BFR	10:30~45分 aquabics 池内
	11:45~60分 ボディケアストレッチ 池内		11:30~50分 BFR NEW	
12:00~60分 POWER (バーベル) 小川			12:00~50分 BFR	
			12:30~50分 BFR	
13:30~75分 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原			13:00~50分 BFR	13:30~45分 楽ラクスイム (バタフライ・背泳ぎ) 新川 ※変更あり
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) 初心者パーソナル	アクアエリア
	10:30~30分 ショートエアロ 長谷川		10:30~50分 BFR NEW	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	11:00~45分 aquabics 吉田
		12:00~45分 IKIMAX 市川 ※変更あり		
13:00~60分 grnova (ダンス) 山本	13:30~30分 ボディケア 二見		13:00~50分 BFR	
			13:30~50分 BFR	
14:15~60分 ナチュラルヨガ 二見				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
ジュニアダンス				

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	アクアエリア
	10:30~50分 ZUMBA TOMOKO	10:30~60分 estyllyoga 全身調整ヨガ Sao	11:00~20分 TAX 澤田	11:00~50分 BFR
	11:45~45分 B-style Step 小野山			12:00~50分 BFR NEW
12:45~60分 fight (格闘技) 榊原	13:00~60分 estyllyoga 美尻ヨガ Sao		13:00~50分 BFR	
	14:00~60分 ナチュラルヨガ 大橋		14:00~50分 BFR NEW	14:00~20分 アロマ骨盤 新川 NEW
				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				

			18:30~50分 BFR NEW	
	19:30~20分 TRX 中村		19:00~50分 BFR	19:00~50分 BFR
20:00~50分 ZUMBA 舟越	20:30~60分 estyllyoga BODY MAKE YOGA 榊原 ※変更あり		20:00~50分 BFR	20:00~50分 BFR
21:15~60分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 中村 ※変更あり			21:00~50分 BFR	21:00~50分 BFR
			21:30~50分 BFR	

			19:00~20分 TRX 小川 NEW	19:00~50分 BFR	19:00~50分 BFR	19:30~20分 アロマ骨盤 中村
20:00~30分 POWER (バーベル)小川	19:30~60分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 市川		20:00~50分 BFR	20:00~50分 BFR	20:00~50分 BFR	20:30~50分 BFR NEW
21:15~60分 fight (格闘技) 榊原			21:30~50分 BFR	21:30~50分 BFR		

			18:30~50分 BFR NEW	19:00~50分 BFR	19:00~50分 BFR	19:00~50分 BFR
	20:00~60分 grnova (ダンス) 新川	20:30~60分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 中村 ※変更あり	20:00~50分 BFR	20:00~50分 BFR	20:00~50分 BFR	20:00~50分 BFR
	21:15~45分 B-style Step 小野山		21:00~50分 BFR	21:00~50分 BFR		
	ストレッチ					

2020新春
フィットネス入会
キャンペーン

会員様のご紹介、
他クラブからの移籍の方は

入会金:0円
事務手数料:0円
初月度月会費:0円
2ヶ月目月会費:9,350円

その他にもプレゼントあり

ご紹介者の方には
Quoカード 5000円
プレゼント

トレーニングって何をやるの？
マシンの使い方がわからない？
などの不安...

スタッフと一緒に
解決しませんか？

はじめてパーソナル
1月よりスタート

施設の利用方法、ストレッチや骨盤体操、ステップ1トレーニングの流れなどを
マンツーマンでご案内します。正しい利用方法を身につければ、効率よく・効果的
にトレーニングでき、結果につながります。

50分のパーソナルトレーニングが3回セットで9,000円(税別)

詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。

BFR
新トレーナー
Debut

市川 倭
火曜日 10:30
水曜日 14:00

澤田 隆治
月曜日 21:00

BFRお試し、
大好評募集中

estyl fitness club **レッスンプログラム**

2020年 1月

金曜日				
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエアリア
10:30		36°		ジュニアスクールの為、コース制限があります。
11:00		10:30~75分 estyl yoga ナチュラルヨガ 日比	11:00~20分 TRX 宮田 ※変更あり	
11:30	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 山本
12:00				12:00~12:00 BFR BFR
12:30	12:30~50分 ZUMBA TAKAKO			12:00~12:00 BFR BFR NEW
13:00				13:00~20分 アロマストレッチ 前田
13:30		36°		
14:00	13:50~75分 パワーヨガ 二見	13:30~60分 estyl yoga ナチュラルヨガ 浜本		14:00~50分 BFR 00
15:00				15:00~50分 BFR 00 NEW
16:00				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
18:00				18:15~50分 BFR 00 NEW
19:00			19:15~20分 TRX 小川	
20:00	20:00~60分 POWER (バーベル) 小川	19:45~45分 IKIMAX		19:30~50分 BFR 00
21:00		21:10~60分 estyl yoga カラダほくしヨガ 大橋		21:00~50分 BFR 00 ※21:00は2枠
22:00	21:15~60分 fight (格闘技) 市川			21:30~50分 BFR 00

土曜日				
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエアリア
10:30		36°		ジュニアスクールの為、コース制限があります。
11:00	10:30~45分 初級エアロ 浜本	10:30~75分 estyl yoga パワーヨガ 二見		
12:00				
12:30	12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬			
13:00				13:00~50分 BFR 00
13:30		36°		
14:00		13:30~60分 estyl yoga ナチュラルヨガ 大橋		14:00~50分 BFR 00
15:00				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。
16:00	15:30~60分 ステップアップエアロ 平井			16:00~16:00 BFR 00 00
17:00	17:00~60分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 宮田			17:00~50分 BFR 00
18:00		18:15~60分 groove (ダンス) 山本		

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

日曜日				
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエアリア
10:30	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 00
11:00				11:00~50分 BFR 00
11:30	11:30~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺			11:30~50分 BFR 00
12:00				
12:30	12:30~40分 Balletone 渡辺			
13:00				
13:30		36°		
14:00	14:00~60分 POWER (バーベル) 前田	13:30~60分 estyl yoga POWER & RELAX YOGA 浜本		14:00~50分 BFR 00 ※変更あり
15:00	15:15~45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。

★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

estyl 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)
ポテイクア	...	30名 (WEB予約定員15名)
TRX	...	6名 (WEB予約定員6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

🔥 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。
※estyl 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。

レッスン時間や担当など、変更が多数ございます。
レッスンプログラムの確認をお願いします。

皆様の結果を
しっかりサポート
新サプリメント
取扱始めます

トレーニングでの集中力を高めたい方へ

ハイパーパンプ

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。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。

★摂取タイミング★
トレーニング30分~1時間前

6,800円
(税別)



ホルモンレベルの低下を抑えたい方へ

アルギニンプラスネクスト

成長ホルモンの分泌を促進する「アルギニン」抗酸化作用のある「αリポ酸」、乳酸を分解し疲労回復効果のある「リンゴ酸」を配合しています。年齢とともに合成量が減っていくアルギニンをしっかり摂取。

★摂取タイミング★
1日1包

5,800円
(税別)



年末年始の
強い味方

暴飲・暴食クリア。食後に飲んでOK!

太らない！！ Re.Fresh

暴飲・暴食・紫外線をスッキリクリア。食べ過ぎた後、飲み過ぎた後等後悔した後に飲むと翌日にはスッキリクリア。体重がキープされます。そのほか紫外線による肌荒れ対策や代謝アップ、整腸作用等の効果が期待されます。

★摂取タイミング★
食前か食後

5,940円
(税別)



esty fitness club **レッスンプログラム**

2020年 2月

		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
10:00					
30		36°			ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
11:00		10:30~75分 esty yoga ナチュラルヨガ 日比	11:00~20分 TRX 宮田		
30	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 山本
12:00				12:00~50分 BFR	
30	12:30~50分 ZUMBA TAKAKO			00	
13:00				13:00~50分 BFR	13:00~20分 アロマストレッチ 前田
30		36°		00	
14:00	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		14:00~50分 BFR	
15:00				15:00~50分 BFR	
16:00				00	ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
18:00				18:15~50分 BFR	
30				00	
19:00			19:15~20分 TRX 小川		
30				19:30~50分 BFR	
20:00	20:00~60分 POWER (バーベル) 小川	19:45~45分 IKIMAX		00	
21:00		36°		21:00~50分 BFR	※21:00は2枠
30	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		00	21:30~50分 BFR
22:00				00	
22:30					

		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
10:00					
30		36°			ジュニアスクールの為、 コース制限があります。 (ジュニア開催週)
11:00	10:30~45分 初級エアロ 浜本	10:30~75分 esty yoga パワーヨガ 二見			
12:00					
30	12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬			13:00~50分 BFR	
13:00		36°		00	
14:00		13:30~60分 esty yoga ナチュラルヨガ 大橋		14:00~50分 BFR	
15:00				15:00~50分 BFR	
16:00	15:30~60分 ステップアップエアロ 平井			16:00~50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。
17:00	17:00~60分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 宮田			17:00~50分 BFR	
18:00				00	
19:00	18:15~60分 groove (ダンス) 山本			00	
30					

		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
10:00					
30			10:30~20分 TRX 市川	10:30~50分 BFR	
11:00	10:30~45分 モーニングヨガ 渡辺			11:00~50分 BFR	
12:00	11:30~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺			11:30~50分 BFR	
13:00	12:35~40分 Balletone 渡辺 ※変更あり			00	
30		36°		00	
14:00	14:00~60分 POWER (バーベル) 前田	13:30~60分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 宮田 ※期間限定		14:00~50分 BFR	
15:00	15:15~45分 fight (格闘技) 市川			15:00~50分 BFR	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。
16:00				00	
17:00				17:00~50分 BFR	
18:00				00	
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					
22:30					

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)

※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分前まで

🔥 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。

エステジュニア 春の短期水泳教室開催決定!
日程などの詳細は後日発表致します。



エステの
ANNEX
が変わる!

1月24日(金)
新たに3台の
マシンを導入!

- ・背中
- ・お尻
- ・ふくらはぎ

**トレーニングが
充実!!**

**最高のマシンで
身体を変える!**