bi 8 esty fitness レッスンプログラム

2020年 1月

	fitness	レツスン	ノロクフィ	4					
			月曜日						
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFF 初心	R(血流制 者パー)	i限) ナル	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00		<u></u> 36 <sup>℃</sup> ∩	10.00.00()=				0	0	
30		10:30~60分	10:30~20分 <b>0</b>	10:30	ļ		10:30~45分	10:30~30分	
		esty <b>ky</b> oga	★ 山本 <u>○</u>	~50分 BFR			aguabics	ショートエアロ 長谷川 <del>。</del>	
11:00		ナチュラルヨガ	······································	00			池内 🁉	•	
30		★ 大橋 😜		#252.24M				11:15~45分	
•		0			11:30 ~50分	NEW		初級エアロ	
12:00	20 00 00()	11:45~60分		12:00	BFR			長谷川 👉	12:00~455
	12:00~60分	ボディケアストレッチ		~50分	00				KIMA
30	POWIR (バーベル)	池内		BFR 00	12:30				★市川
	◆ 小川			00	~50分 BFR			0	※変更あり
13:00				l	00			13:00~60分	
30					9734 TBB		13:30~45分	groove	13:30~305
30	13:30~75分			13:30 ~50分			楽ラクスイム	(ダンス)	ボディケア
14:00	楽々ストレッチ			BFR	ļ		(バタフライ・背泳ぎ)	山本	★ 二見
	条々ストレッテ &ヨガ			00			新川 グブ ※変更あり	•	
30	榊原				<b> </b>		※女丈のり	14:15~60分	
	<b>-</b>							ナチュラルヨガ	
15:00				<b></b>	ļ			二見	
	15:00~60分							_	
30	フラダンス				ļ !				
16:00	石川	,					ジュニアスクールの為、		
10.00							コース制限があります。		
30				<b></b>	ļ				
								ジュニア ダンス	
								, , , ,	
18:00									
30									
				18:30 ~50分	<b>W</b> EW				
19:00				BFR	19:00				
			TEVAN	00	~50分				<b>1</b> 36℃
30		3	19:30~20分 <b>TRX</b>	19:30	DO DO				19:30~605
	_		中村 😅	~50分 BFR	RCRS:27:58M			20:00~30分	CENTERO
20:00	20:00~50分		<u></u>	00	20:00			SMEDIUM	(ヨガ・ピラティ
30	ZUMBA	<b>3</b> 6° <b>⊘</b>		90%: A 294	~50分 BFR			<b>FOWIR</b> ★パーベル)小川�	★市川
30	舟越 🏠	20:30~60分		20:30 ~50分	00				
21:00		csty Lyoga BODY MAKE		BFR					
	0	YOGA		00	21:00 ~50分	21:00 ~50分		0	
	21:15~60分	★ 榊原 ()			BFR	BFR		21:15~60分	

		火曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	BFF 初心	R(血流制 者パーソ	引限) /ナル	アクアエリア	А
9		₩.	W.			× -==+	
10:30~30分 ショートエアロ			10:30 ~50分			ジュニアスクールの為、 コース制限があります。	10
長谷川 🤤			BFR			•	(3)
0			00			11:00~45分	
11:15~45分			NAMES AND ADDRESS OF THE PERSON NAMES AND ADDRESS OF THE PERSO			aquabics	
初級エアロ			11:30			吉田 🆢	
長谷川 🁉	Θ		~50分 BFR				1
	12:00~45分		00				В
	KIMAX		07H-7-780				4
	★ 市川 👉						^
0	※変更あり						1.
13:00~60分			13:00				CH
groove			~50分				"
(ダンス)	13:30~30分		00	13:30			
	ボディケア		07H-7-7M	~50分			
山本	★ 二見 😜			BFR			
<u> </u>				00			1-
14:15~60分							+
ナチュラルヨガ							
二見 🥃							
							ļ
						25 <b>-</b> 775 # 0 %	
						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							
				h			ļ
	•	19:00~20分					
		I DA	19:00	19:00			
	36° Q	★ 小川 ②	~50分 BFR	~50分 BFR		010.20206	
	19:30~60分	<u>.</u>				19:30~20分 アロマ骨盤	
	POSTEMBO		00	00		中村 😜	
20:00~30分	CENTERGY (ヨガ・ピラティス)		20:00	<b>※20∶0</b>	0は2枠	l	2
POWER	A ±111 A-		~50分				
★ (バーベル)小川 🁉	🛨 市川 🌽		BFR	20:30	20:30	NEW	9
			00	20:30 ~50分	20:30 ~50分	The same of the sa	
				BFR	BFR		
0				00	00		
21:15~60分							2
fight.			21:30 ~50分	21:30 ~50分			В
(格開抹)			2007	20077			۱.

• • •	_0_0						
					水曜日		
40.00	アクアエリア		BFR 血流制阻 レーニン		ジムエリア	Bスタジオ	Aスタジオ
10:00						36° 0	0
					<b>NEW</b>	10:30~60分 CNLyLynga	10:30~50分
11:00				11:00	*11:00~20分 <b>Q</b>	全身調整ヨガ	(1) ZUANBA
				~50分 BFR	★ 澤田 C	★ Sao C	томоко 🍃
30				00	<del></del>	※変更あり	0
12:00		NEW	12:00				11:45~45分
		1	~50分 BFR				B·style Step ▶ 小野山 🏠
30			00				<b>(</b>
13:00			0735 786			<sup>36<sup>℃</sup></sup> 0	12:45~60分
				13:00 ~50分		13:00~60分 esty <b>ky</b> oga	<b>打四打</b> (格闘技)
30				00		美尻ヨガ	(恰剛技)
14:00	14:00~20分						0
14.00	アロマ骨盤 新川 ご		May	14:00 ~50分		※変更あり	14:00~60分
30	<u></u>			BFR 00			ナチュラルヨガ
15:00				00			大橋 🥃
10.00							
30	ļ						
16:00	ジュニアスクールの為、	İ					
10.00	コース制限があります。						
30							
							ジュニア 空手
18:00							
				7	-		
30				18:30	NE		
19:00				~50分 BFR			
10.00			19:00 ~50分	00			
30		00	BFR 00	19:00	19:30~20分 <b>0</b> TRX		
		REMOVE AND	00	~50分 BFR	★ 市川 ② ※変更あり。		0
20:00	<b></b>					4	

## 2020新春 フィットネス入会 キャンペーン

\$ す

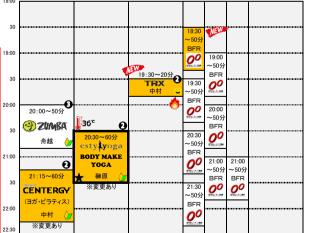
# 会員様のご紹介、 他クラブからの移籍の方は

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

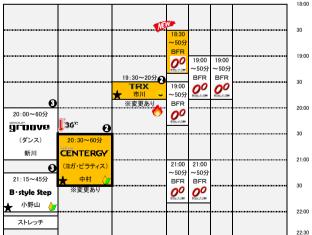
その他にもプレゼントあり

### ご紹介者の方には

Quoカード 5000円 プレゼント



		19:00~20分				
••••••	<b>↓</b> 36° <b>⊘</b>	TRX IVIII	19:00 ~50分 BFR	19:00 ~50分 BFR		<b>∳</b> 19:30~20分 <b>∩</b>
20:00~30分	19:30~60分 CENTERGY	<u></u>	00	00		アロマ骨盤 中村 <del>©</del>
FOWIR 大 (バーベル)小川	(ヨガ・ピラティス) ★ 市川 <mark>◇</mark>		20:00 ~50分 BFR	<b>※20</b> ∶0	0は2枠	
			00	20:30 ~50分 BFR	20:30 ~50分 BFR	<b>V</b> EW
21:15~60分				00	00	
fight。 (格闘技)			21:30 ~50分 BFR	21:30 ~50分 BFR		
榊原			00	00		



トレーニングって何をするの? 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)



市川 倭 火曜日 10:30

水曜日

澤田

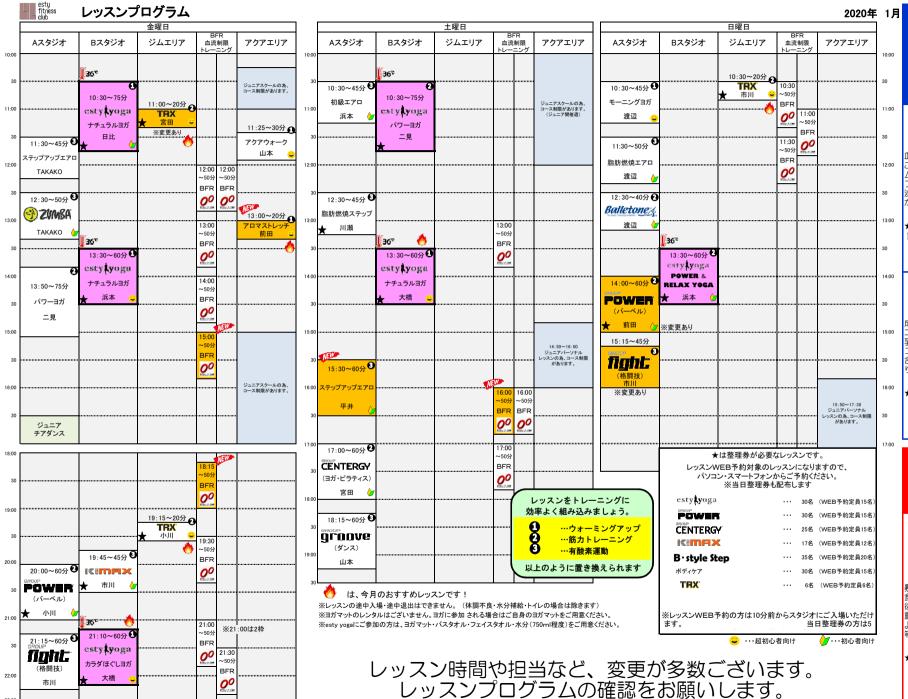
14:00

隆治

月曜日

21:00 BFRお試し、 大好評募集中

詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。



## 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 H

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 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



## 年末年始の 強い味方

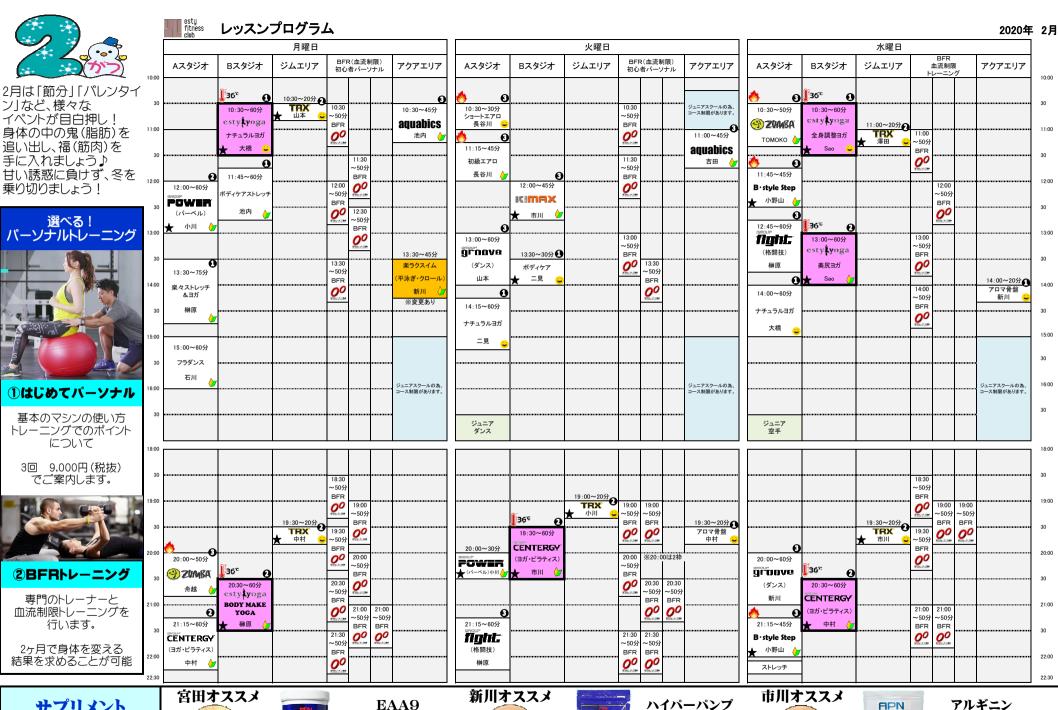
暴飲・暴食クリア。食後に飲んでOK!

### 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



サプリメント 特別販売会 ~2/5(水)





レッスン前に 飲んでます



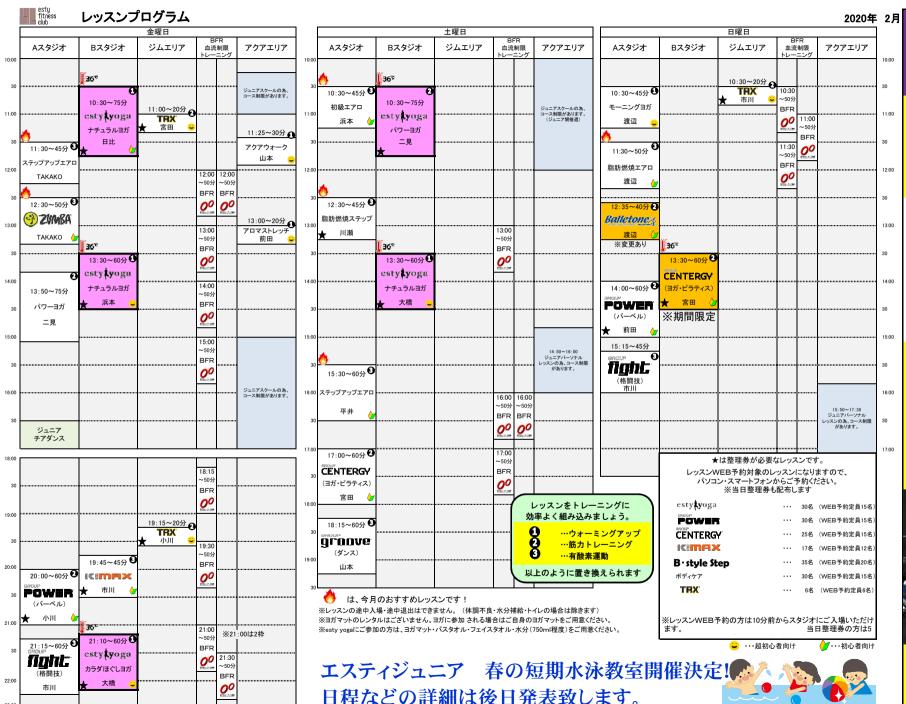


トレーニング前 に飲んでます





運動1時間前に 飲んでます



エスティの 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

・レーニンクか ・ 充宝!!



最高のマシンで 身体を変える!