



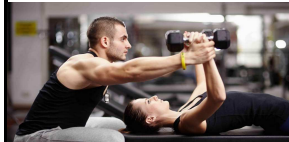
2月は「節分」「バレンタイン」など、様々なイベントが目白押し！
身体の中の鬼(脂肪)を追い出し、福(筋肉)を手に入れましょう♪
甘い誘惑に負けず、冬を乗り切りましょう！



①はじめてパーソナル

基本のマシンの使い方
トレーニングでのポイント
について

3回 9,000円(税抜)
でご案内します。



②BFRトレーニング

専門のトレーナーと
血流制限トレーニングを
行います。

2ヶ月で身体を変える
結果を求めることが可能

レッスンプログラム

2020年 2月

時間	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) 初心者パーソナル	アクアエリア	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	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
10:00															
11:00		36°C 10:30~60分 estylyoga 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	10:30~30分 シヨートエアロ 長谷川			10:30~50分 BFR 00	ジュニアスクールの為、 コース制限があります。	10:30~50分 ZUMBA TOMOKO	10:30~60分 estylyoga 全身調整ヨガ ★Sao	11:00~20分 ★TRX 澤田	11:00~50分 BFR 00	
12:00	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							11:30~50分 BFR 00		11:45~45分 B-style Step ★小野山			12:00~50分 BFR 00	
13:00						13:00~60分 grnova (ダンス) 山本	12:00~45分 IKIMAX ★市川		13:00~50分 BFR 00		12:45~60分 fight (格闘技) 榊原	13:00~60分 36°C estylyoga 美尻ヨガ ★Sao		13:00~50分 BFR 00	
14:00	13:30~75分 楽々ストレッチ &ヨガ 榊原				13:30~45分 楽ラクスイム (平泳ぎ・クロール) ★新川 ※変更あり		13:30~30分 ボディケア ★二見		13:30~50分 BFR 00		14:00~60分 ナチュラルヨガ 大橋			14:00~50分 BFR 00	14:00~20分 アロマ骨盤 ★新川
15:00	15:00~60分 フラダンス 石川					14:15~60分 ナチュラルヨガ 二見			13:30~50分 BFR 00						
16:00															
18:00															
19:00															
20:00	20:00~50分 ZUMBA 舟越	19:30~20分 ★TRX 中村	18:30~50分 BFR 00			20:00~30分 POWER (バーベル)小川	19:00~20分 ★TRX 小川		19:00~50分 BFR 00	19:00~50分 BFR 00	20:00~60分 grouve (ダンス) 新川	20:30~60分 36°C estylyoga BODY MAKE YOGA ★榊原	19:30~20分 ★TRX 市川	19:00~50分 BFR 00	19:00~50分 BFR 00
21:00	21:15~60分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) ★中村		20:00~50分 BFR 00				19:30~60分 36°C CENTERGY (ヨガ・ピラティス) ★市川		20:00~50分 BFR 00	20:30~50分 BFR 00				21:00~50分 BFR 00	21:00~50分 BFR 00
22:00						21:15~60分 fight (格闘技) 榊原			21:30~50分 BFR 00	21:30~50分 BFR 00	21:15~45分 B-style Step ★小野山				
22:30											ストレッチ				

サプリメント
特別販売会
~2/5(水)

宮田オススメ

EAA9
レッスン前に
飲んでます

新川オススメ

ハイパーパンプ
トレーニング前
に飲んでます

市川オススメ

アルギニン
運動1時間前
に飲んでます

esty fitness club **レッスンプログラム**

2020年 2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 esty yoga ナチュラルヨガ 日比	11:00~20分 TRX 宮田	
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				
12:30	12:30~50分 ZUMBA TAKAKO			
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 esty yoga ナチュラルヨガ 浜本		
15:00				
16:00				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
17:00				
18:00				
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		
21:00		36°		※21:00は2枠
21:15	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		
22:30				

土曜日				
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア
10:30	10:30~45分 初級エアロ 浜本	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)
11:00		10:30~75分 esty 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				
13:30		36°		
14:00		13:30~60分 esty yoga ナチュラルヨガ 大橋		
15:00				
16:00	15:30~60分 ステップアップエアロ 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。
17:00	17:00~60分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 宮田			
18:00				
18:15	18:15~60分 groove (ダンス) 山本			

日曜日				
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア
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
11:00				11:00~50分 BFR
11:30	11:30~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺			11:30~50分 BFR
12:00				
12:35	12:35~40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 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 宮田		
15:00	15:15~45分 fight (格闘技) 市川			
16:00				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)
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

エスティジュニア 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。



エステイの 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!