



新生活が始まり、運動を取り入れるのに最適な季節がやってきました。運動をして免疫力を上げましょう。

2020年 春はじめて応援キャンペーン



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：6,600円

その他、プレゼントあり



ご紹介者の方には
Quoカード 3,000円
ショップ割引券
プレゼント

トレーニングの成果を効率よく手に入れたい方や初めてのジムが不安な方には

スタッフがマンツーマンで教えてくれる



がおススメです！

estly fitness club **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)初心者パーソナル	カウンティング	アクアエアリア		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	カウンティング	アクアエアリア		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	カウンティング	アクアエアリア		
		10:30~20分 ① TRX 山本 ※定員6名	10:30~50分 BFR		10:30~45分 aquabics 池内 ※定員20名		10:30~30分 ③ レラックス エアロ 長谷川 ※定員30名	10:30~60分 ① RELAX YOGA 下村 ※定員15名	11:30~20分 ② ストレッチボール ※定員6名	10:30~50分 BFR		ジュニアスクールの為、コース制があります。		10:30~45分 ③ ZUMBA TOMOKO ※定員30名	10:30~60分 ① 全身調整ヨガ Sao ※定員15名	11:00~20分 ② TRX 澤田 ※定員6名	11:00~50分 BFR		11:00 ④ カウンティング ※定員20名		
	12:00~45分 ② POWER (バーベル) 小川 ※定員15名	12:00~60分 ① ポディケアストレッチ 池内 ※定員15名	12:00~50分 BFR	11:30~70分 ⑤ スモールグループトレーニング 11:30~70分 ⑥ カウンティング			11:30~45分 ③ 初級エアロ 長谷川 ※定員30名	12:00~45分 ② KIMAX (格闘技) 市川 ※定員12名	11:30~50分 BFR	11:30~45分 ③ aquabics 吉田 ※定員20名			11:45~45分 ③ B-style Step 小野山 ※定員17名	11:45~45分 ③ 骨盤体操 ※定員6名	11:30~20分 ④ ストレッチボール ※定員6名	12:00~50分 BFR		12:00~70分 ④ カウンティング			
	13:30~60分 ① 素々ストレッチ&ヨガ 榊原 ※定員30名	14:00~60分 ② 脂肪燃焼ヨガ 下村 ※定員15名	13:00~20分 ③ 筋膜リリース ※定員8名				13:00~45分 ③ groove (ダンス) 山本 ※定員20名	13:30~30分 ① ポディケア 二見 ※定員15名	13:00~50分 BFR	13:00~45分 ③ aquabics 吉田 ※定員20名			13:00~30分 ③ tight (格闘技) 榊原 ※定員20名	13:00~60分 ② 美尻ヨガ Sao ※定員15名	13:00~50分 BFR	13:00~70分 ④ カウンティング		13:00~70分 ④ カウンティング			
	15:00~60分 ① フラダンス 石川 ※定員30名		12:30~50分 BFR	15:00~70分 ⑤ カウンティング			14:15~60分 ④ ナチュラルヨガ 二見 ※定員30名		13:30~50分 BFR	12:50~70分 ⑤ カウンティング			14:00~60分 ④ ナチュラルヨガ 大橋 ※定員30名	14:00~20分 ④ ストレッチボール ※定員6名	14:00~50分 BFR	13:00~70分 ④ カウンティング		15:00~70分 ⑤ カウンティング			
			18:30~50分 BFR						19:00~50分 BFR	12:50~70分 ⑤ カウンティング							13:00~50分 BFR		15:00~70分 ⑤ カウンティング		
			19:00~50分 BFR						19:00~50分 BFR	15:00~70分 ⑤ カウンティング							14:00~50分 BFR		15:00~70分 ⑤ カウンティング		
			19:30~50分 BFR						19:30~50分 BFR	15:00~70分 ⑤ カウンティング							14:00~50分 BFR		15:00~70分 ⑤ カウンティング		
			20:00~50分 BFR						20:00~50分 BFR	15:00~70分 ⑤ カウンティング							14:00~50分 BFR		15:00~70分 ⑤ カウンティング		
			21:00~50分 BFR						21:00~50分 BFR	15:00~70分 ⑤ カウンティング							14:00~50分 BFR		15:00~70分 ⑤ カウンティング		
			21:30~50分 BFR						21:30~50分 BFR	15:00~70分 ⑤ カウンティング							14:00~50分 BFR		15:00~70分 ⑤ カウンティング		
			22:00~50分 BFR						22:00~50分 BFR	15:00~70分 ⑤ カウンティング							14:00~50分 BFR		15:00~70分 ⑤ カウンティング		
			22:30~50分 BFR						22:30~50分 BFR	15:00~70分 ⑤ カウンティング							14:00~50分 BFR		15:00~70分 ⑤ カウンティング		

NEW LESSON

SGT スモールグループトレーニング
少人数のグループで一緒に目標に向かってトレーニングをしています。元気で明るいトレーナーが皆様のモチベーションと限界レベルを引き上げます！1回体験レッスンを実施予定ですので、お楽しみに♪

**初心者対象
カラダ調整レッスン
が始まります**

骨盤周りの調整、背骨の歪み調整、筋肉のコンディション調整を行うことで、トレーニングの成果が大きく変わります。やり方がわからない方はもちろん、トレーニング前後の準備・整理運動として活用してください。



		金曜日					
	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	カウンセリング	ステップアップ セミナー	アクアエアリア
10:00							
11:00		10:30~60分 ① ナチュラルヨガ ★ 日比	11:00~20分 ② TRX 宮田 ※定員6名				ジュニアスクールの為、コース制があります。
12:00	11:15~45分 ③ ステップアップエアロ ★ TAKAKO ※定員30名						11:30~30分 ④ アクアウォーク 山本 ※定員10名
13:00	12:30~45分 ③ ZUMBA ★ TAKAKO ※定員30名		13:00~20分 ① 骨盤体操 ★ 宮田 ※定員6名				
14:00	14:00~60分 ② パワーヨガ ★ 二見 ※定員30名	13:30~60分 ① ナチュラルヨガ ★ 浜本 ※定員15名					
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	20:00~45分 ② POWER (バーベル) ★ 小川 ※定員15名	19:45~45分 ③ KUMAX (格闘技) ★ 市川 ※定員12名	20:15~20分 ② TRX 小川 ※定員6名				
21:00		21:00~60分 ① スモールボールエクササイズ ★ 大橋 ※定員15名					
22:00	21:15~45分 ③ night (格闘技) ★ 市川 ※定員20名						
23:00							

		土曜日					
	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	カウンセリング	ステップアップ セミナー	アクアエアリア
10:00							
11:00	10:30~45分 ③ 初級エアロ ★ 浜本 ※定員30名	10:30~60分 ② パワーヨガ ★ 二見 ※定員15名			10:20~70分 ① カウンセリング		ジュニアスクールの為、コース制があります。(ジュニア専用)
12:00			12:30~20分 ③ 筋力リリース ★ 川瀬 ※定員8名				
13:00	12:30~45分 ③ 脂肪燃焼ステップ ★ 川瀬 ※定員17名				12:30~70分 ① カウンセリング		
14:00		13:30~60分 ① ナチュラルヨガ ★ 大橋 ※定員15名			13:00~50分 ② BFR		
15:00							
16:00	15:30~60分 ③ ステップアップエアロ ★ 平井 ※定員30名	16:30~30分 ② CENTERGY (ヨガ・ピラティス) ★ 宮田 ※定員12名			16:00~50分 ① BFR		
17:00		17:30~30分 ② CENTERGY (ヨガ・ピラティス) ★ 宮田 ※定員12名			17:00~50分 ① BFR		
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

		日曜日				
	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	カウンセリング	アクアエアリア
10:00						
11:00	10:30~30分 ① モーニングヨガ ★ 渡辺 ※定員30名		10:30~20分 ② TRX 市川 ※定員6名			
12:00	11:30~45分 ③ 脂肪燃焼エアロ ★ 渡辺 ※定員30名	12:00~60分 ② パワーヨガ ★ 下村 ※定員15名				
13:00	12:45~45分 ③ Balletone ★ 渡辺 ※定員15名					
14:00	14:00~45分 ② POWER (バーベル) ★ 前田 ※定員15名					
15:00	15:15~45分 ③ night ★ 市川 ※定員20名					
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						

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

コロナウイルス対策としてレッスン中・レッスンとレッスンの間に、換気と除菌を行いますので、すべてのレッスンを常温で行います。会員の皆様もレッスン前には必ず手指の除菌を行ってください。

※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。
 ※レッスン中は可能な限り2m間隔をあけるようにしてください。

WEB予約可能なレッスンは赤枠で囲ってあります。

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

※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。

BFR(血流制限) トレーニングで 夏までにカラダを引き締めましょう



BFRトレーニングとは、腕や足の付け根に特別に開発されたベルトを着けて、成長ホルモンを安静時の220倍分(女子高生レベル)させるトレーニング。短時間で筋肉量を落とさず、体脂肪を一気に減らしたい方に大変おススメ!

BFR体験募集中
1回 1,375円

ショップよりお知らせ

最高に飲みやすく、お手軽にタンパク質補給ができる! おいしい×効果にとことんこだわったプロテインです。



※表示の金額はすべて税込み価格です