



今年の夏も暑くなりそうです。
トレーニング中は
こまめな水分補給を心がけ、
「脱水症」「熱中症」にならないように
気をつけましょう！！

フィットネス HOT SUMMER キャンペーン



入会特典

- ①入会金 100%OFF
- ②初月度月会費 100%OFF
- ③2ヶ月目月会費 ¥6,600
- ④水素水 2ヶ月分 無料
※ボトル代¥880は頂戴します。
- ⑤契約トーカー 2ヶ月分 無料

再入会キャンペーンも
合わせて実施中！

紹介特典

3,000円分
のクオカード

esty
fitness
club

月曜日				
Aスタジオ	ジムエリア	カウン セリング	ANNEX	アクアエア
10:30~50分 ナチュラルヨガ 大橋 ※定員20名	10:30~20分 ② TRX 市川 ※定員6名			10:30~45分 AQUABICS 池内
			11:30 ~50分 スモール グループ トレーニング SGT	
12:00~50分 ② POWER (バーベル) 小川 ※定員20名	12:30~20分 骨盤体操 ※定員6名			
13:30~50分 ① 楽々ストレッチ&ヨガ 榊原 ※定員20名	8月再開予定			
15:00~50分 フラダンス 石川 ※定員20名		15:00 ~70分 カウン セリング		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	ジムエリア	カウン セリング	ANNEX	アクアエア
10:30~50分 ① RELAX YOGA 下村 ※定員20名				ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
	12:00~20分 ストレッチ ポール ※定員6名			
12:30~50分 ③ groove (ダンス) 新川 ※定員20名		12:50 ~70分 カウン セリング		
		15:00 ~70分 カウン セリング		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	ジムエリア	カウン セリング	ANNEX	アクアエア
10:30~50分 美尻ヨガ Sao ※定員20名	10:30~20分 ② TRX 澤田 ※定員6名			
		11:00 ~70分 カウン セリング		
12:00~45分 ③ B・style step 小野山 ※定員20名	12:00~20分 筋膜リリース ※定員6名			
13:15~50分 ③ fight (格闘技) 榊原 ※定員20名				
		15:00 ~70分 カウン セリング		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。
	19:00~20分 ② ファンクショナル 宮田 ※定員6名			
20:00~50分 ③ ZUMBA 舟越 ※定員20名		19:30 ~70分 カウン セリング		
21:20~50分 ② CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 中村 ※定員20名				

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。
	19:00~20分 ② ファンクショナル 市川 ※定員6名			
20:00~30分 ② POWER (バーベル) 小川 ※定員20名				
21:15~50分 ③ fight (格闘技) 榊原 ※定員20名		21:00 ~70分 カウン セリング		

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。
	19:30~50分 ② CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 市川 ※定員20名	20:00~20分 ② TRX 中村 ※定員6名	19:30 ~70分 カウン セリング	
	21:00~50分 ③ groove (ダンス) 新川 ※定員20名			

金曜日				
10:00	Aスタジオ	ジムエリア	カウン セリング	ANNEX
30	10:30~50分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 宮田 ※定員20名			
12:00	12:00~50分 groove (ダンス) 新川 ※定員20名			
13:00	13:30~50分 ナチュラルヨガ 浜本 ※定員20名	13:00 ファンクショナル 横原 ※定員6名	13:00 ~70分 カウン セリング	
16:00	ジュニア チアダンス			ジュニアスクールの為、 コース制限があります。
19:00		19:15~20分 TRX 小川 ※定員6名		
20:00	20:00~50分 POWER (バーベル) 小川 ※定員20名		19:30 ~70分 カウン セリング	
21:00			21:00 ~70分 カウン セリング	
22:00	21:20~50分 fight (格闘技) 市川 ※定員20名			

土曜日			
10:00	Aスタジオ	ジムエリア	カウン セリング
30			10:20 ~70分 カウン セリング
12:00	12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬 ※定員20名		11:30 ~70分 カウン セリング
16:00	ジュニア チアダンス		
17:00	16:45~50分 CENTERGY (ヨガ・ピラティス) 宮田 ※定員20名		
18:00	18:15~50分 groove (ダンス) 新川 ※定員20名		

日曜日		
10:00	Aスタジオ	ジムエリア
30	10:30~45分 モーニングヨガ 渡辺 ※定員20名	10:30~20分 TRX 澤田 ※定員6名
11:00	11:45~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺 ※定員20名	12:30~20分 ファンクショナル 小川 ※定員6名
14:00	14:00~50分 POWER (バーベル) 前田 ※定員20名	
15:00	15:20~50分 fight (格闘技) 市川 ※定員20名	

レッスンを効率よく
トレーニングに組み込みましょう。

- 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

- 😊 ... 超初心者向け
- 🍃 ... 初心者向け

会員の皆様にはコロナウイルス対策として、
非接触検温、手指・マシンの除菌などにご協力いただきまして
誠にありがとうございます。引き続き対策へのご協力をお願いします。

- ※レッスンの途中入場・途中退場はできません。(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。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。

Re:スタートは ヨガから始めよう

運動が久しぶりの方にはヨガがオススメ。ストレッチ効果や歪み調整効果があり、程よい運動量で体を慣らししていくことができます。



【重要】 WEB予約 変更点について

①1日受講回数について

7月のレッスンより、
1日受講可能回数を2レッスンに
変更させていただきます。

②当日予約について

当日の予約は、レッスン開始1時間前
まではご自身のスマホからご予約
ください。
開始まで1時間を切っている場合は
フロント、ジムカウンターで
スタッフにお伝えください。
※スタッフがシステムで予約した
場合も予約回数1回消化致します。

メール登録・公式SNS登録は
されていますか？



最新の情報を手に入れるために、
登録しましょう。