

金曜日						
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーソナル	アクアエアリア
30	10:30~50分 CENTERGY 宮田 ※定員30名	10:30~50分 RELAX YOGA 黒田 ※定員20名				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
11:00						11:00~30分 アクアウォーク 前田 ※定員20名
12:00	12:00~50分 groove 新川 ※定員30名	12:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT		12:00~50分		12:00~50分 泳いで泳いで 中村 ※定員20名
13:00	13:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE	13:00~45分 はじめて TRX ※定員6名		13:00~50分	13:00~50分	
14:00	13:30~50分 ナチュラルヨガ 浜本 ※定員30名	14:00~45分 LES MILLS SH'BAM		13:30~50分 SQT		
15:00		15:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT				
16:00		16:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
17:00	ジュニア チアダンス					
18:00		18:15~45分 LES MILLS BODYCOMBAT				
19:00		19:30~50分 CENTERGY 中村 ※定員20名		20:00~50分		
20:00	20:00~50分 POWER 前田 ※定員30名	20:40~45分 LES MILLS SH'BAM				21:00~50分
21:00	21:20~50分 fight 市川 ※定員30名	21:40~45分 LES MILLS BODYBALANCE				
22:00						
22:30						

土曜日					
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	アクアエアリア
30		10:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			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		11:30~45分 LES MILLS SH'BAM			
12:00		12:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT		12:00~50分	
13:00	12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬 ※定員30名	12:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
14:00		13:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			
15:00		14:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
16:00	15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井 ※定員30名	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM			15:00~16:10 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	17:00~50分 CENTERGY 宮田 ※定員30名	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		16:00~50分	
18:00		17:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
19:00	18:20~50分 groove 新川 ※定員30名	18:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			

日曜日					
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	パーソナル
30	10:30~45分 モーニングヨガ 渡辺 ※定員30名	10:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT	10:30~20分 はじめて TRX ※定員6名	10:30~50分	
11:00		11:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		11:00~50分	
12:00	11:45~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺 ※定員30名	12:30~45分 LES MILLS SH'BAM		11:30~50分	
13:00		13:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
14:00	14:00~50分 POWER 前田 ※定員30名	14:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			
15:00	15:20~50分 fight 市川 ※定員30名	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM			
16:00		16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		16:30~50分	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

😊 ...超初心者向け
🍃 ...初心者向け

- ... ヨガ系
- ... エアロ系
- ... カルチャー系
- ... プール系
- ... バランス
- ... 格闘技系
- ... ダンス系
- ... バーベル系

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。

VR Lesson

LES MILLS BODYCOMBAT






空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。楽しい時間を過ごしながらストレスも発散。

定員はすべて20名 先着順です。
Web予約、当日整理券はありません。
レッスン中の途中入室、退室は可能とさせていただきます。

SNSでエステの情報を配信中!

エステのSNSは登録済みでしょうか？施設の雰囲気やお知らせなど、エステの情報を最速で配信しております！まだ登録されていない方は急いでフォロー！

QRコードを読み込みましょう！
エステのページにGO!



2020-2021 年末年始情報

下記の期間を休館日とさせていただきます

2020年12月30日(水)

}

2021年01月03日(日)

※2021年01月04日(月)より通常営業させていただきます

入会キャンペーン
 入会金100%OFF、初月定額料金100%OFF
 2ヶ月目定額料金6,600円、事務手数料50%OFF

まずは2ヶ月体験しよう！
 施設体験をする

入会を検討されている方
 紹介したい人がいる方へ…

無料体験 継続!



施設を無料で体験利用!
 この機会に esty を
 体感してみましょう!

※お一人様1回限りさせていただきます。
 ※身分証明書のご提示が必要です。
 ※お電話orHPでの事前予約が必要です。

est fitness club レッスンプログラム

月曜日						火曜日					水曜日					
ASTAZIO	BSTAZIO	ジムエリア	ANNEX	パーソナル	アクアエリア	ASTAZIO	BSTAZIO	ジムエリア	パーソナル	アクアエリア	ASTAZIO	BSTAZIO	ジムエリア	パーソナル	アクアエリア	
10:30~50分 ナチュラルヨガ 大橋 ※定員30名	10:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 池内 ※定員20名	11:00~20分 はじめて TRX ※定員6名			10:30~45分 aquabics 池内 ※定員20名	10:30~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO ※定員30名	10:30~50分 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。	10:30~50分 美尻ヨガ Sao ※定員30名	10:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 池内 ※定員20名	10:30~20分 はじめて TRX ※定員6名		
12:00~50分 GROUP POWER 前田 ※定員30名	12:00~50分 ボディケア 池内 ※定員20名		11:30~50分 SCIT			12:30~50分 GROUP groove 新川 ※定員30名	12:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 池内 ※定員20名	12:00~20分 はじめて コンディショニング ※定員6名	11:30~50分		12:00~45分 B-style step 小野山 ※定員30名	11:30~45分 LES MILLS SH'BAM 池内 ※定員20名				
13:30~50分 楽々ストレッチ&ヨガ 榊原 ※定員30名	13:30~45分 LES MILLS SH'BAM 池内 ※定員20名			12:30~50分			13:30~50分 ナチュラルヨガ 二見 ※定員20名		13:00~50分		13:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 池内 ※定員20名	12:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 池内 ※定員20名			13:00~50分 スイム 中村 ※定員20名	
15:00~50分 フラダンス 石川 ※定員30名	14:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 池内 ※定員20名			15:30~50分			14:45~45分 LES MILLS SH'BAM 池内 ※定員20名		14:00~50分		14:30~45分 LES MILLS SH'BAM 池内 ※定員20名	15:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 池内 ※定員20名				
16:30~45分 LES MILLS SH'BAM 池内 ※定員20名	15:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 池内 ※定員20名				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	15:45~45分 LES MILLS BODYBALANCE 池内 ※定員20名			ジュニアスクールの為、コース制限があります。	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 池内 ※定員20名	16:30~45分 LES MILLS SH'BAM 池内 ※定員20名			ジュニアスクールの為、コース制限があります。	
	18:15~45分 LES MILLS SH'BAM 池内 ※定員20名						18:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 池内 ※定員20名				18:15~45分 LES MILLS BODYBALANCE 池内 ※定員20名	19:15~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 池内 ※定員20名				
	19:15~45分 LES MILLS BODYBALANCE 池内 ※定員20名	19:30~20分 はじめて TRX ※定員6名	19:30~50分 SCIT	19:30~50分			19:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 池内 ※定員20名	19:30~20分 はじめて 筋トレ ※定員3名	20:00~50分		20:00~50分 GROUP groove 新川 ※定員30名	20:30~50分 CENTERGY 中村 ※定員20名	19:00~50分			
20:00~50分 ZUMBA 舟越 ※定員30名	20:30~50分 BODY MAKE YOGA 榊原 ※定員20名			20:00~50分		21:20~50分 fight 市川 ※定員30名	20:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 池内 ※定員20名		20:30~50分		21:20~45分 B-style step 小野山 ※定員30名	21:40~45分 LES MILLS SH'BAM 池内 ※定員20名				
21:20~50分 GROUP CENTERGY 中村 ※定員30名	21:40~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 池内 ※定員20名			21:00~50分			21:30~45分 LES MILLS SH'BAM 池内 ※定員20名		21:00~50分							

金曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーソナル	アクアエアリア
					ジュニアスクールの為、コース制限があります。
10:30~50分 CENTERGY 宮田	10:30~50分 RELAX YOGA 黒田				11:00~30分 アクアウォーク 前田
12:00~50分 groove 新川	12:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			12:00~50分	12:00~50分 泳いで泳いで 中村
13:30~50分 ナチュラルヨガ 浜本	13:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE	13:00~20分 はじめて TRX ※定員6名	13:30~50分 SCY	13:00~50分	13:00~50分
	14:00~45分 LES MILLS SH'BAM				
	15:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT				
	16:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
17:00 ジュニア チアダンス					
	18:15~45分 LES MILLS BODYCOMBAT				
	19:30~50分 CENTERGY 中村			20:00~50分	20:00~50分
20:00 POWER 前田	20:40~45分 LES MILLS SH'BAM		20:00~50分 SCY		21:00~50分
21:20~50分 fight 市川	21:40~45分 LES MILLS BODYBALANCE				

土曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	アクアエアリア
				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)
	10:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			
	11:30~45分 LES MILLS SH'BAM			
12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬	12:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT		12:00~50分	
	13:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			
	14:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM			15:00~16:10 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。
	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		16:00~50分	
17:00~50分 CENTERGY 宮田	17:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
18:20~50分 groove 新川	18:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			

日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	パーソナル
		10:30~20分		
10:30~45分 モーニングヨガ 渡辺	10:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT	はじめて TRX ※定員6名	10:30~50分	
11:45~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺	11:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		11:00~50分	
	12:30~45分 LES MILLS SH'BAM		11:30~50分	
14:00~50分 POWER 前田	13:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
15:20~50分 fight 市川	14:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			
	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM			
	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		16:30~50分	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

😊 ...超初心者向け
🍃 ...初心者向け

- 🟡 ... ヨガ系
- 🟠 ... エアロ系
- 🟤 ... カルチャー系
- 🟢 ... プール系
- 🟣 ... バランス
- 🔴 ... 格闘技系
- 🟪 ... ダンス系
- 🟫 ... パーベル系

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。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。

VR Lesson

LES MILLS SH'BAM

楽しみたいという気持ちさえあれば、誰でもできるダンス系ワークアウト。ダンス経験がなく不安な方も少し練習するだけでクラスに馴染むことができます。

定員はすべて20名 先着順です。

Web予約、当日整理券はありません。

レッスン中の途中入室、退室は可能とさせていただきます。

SNSでエステの情報を配信中!

エステのInstagramは登録済みでしょうか？施設の雰囲気やお知らせなど、エステの情報を最速で配信しております！まだ登録されていない方は急いでフォロー！



さらにお得なSNSキャンペーン!

エステのトレーニングを撮影し、エステのアカウントをタグ付け投稿、ストーリーにメンションをした投稿を提示で...

20分のパーソナルを無料で提供いたします！

みなさんとエステのSNSを盛り上げましょう！