



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 GROUP CENTERGY 宮田 定員30名	10:30~50分 RELAX YOGA 黒田 定員20名				11:00~30分 アクアウォーク 前田 定員20名
12:00~50分 GROUP groove 新川 定員30名	12:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT ③	13:00~20分 はじめて TRX 定員6名	12:00~50分	12:00~50分	12:00~50分 スイム 上級 中村 定員20名
13:30~50分 ナチュラルヨガ 浜本 定員30名	13:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE ①	13:30~60分 SGT	13:00~50分	13:00~50分	
	14:00~45分 LES MILLS SH'BAM ③				
	15:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT ③				
	16:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE ②				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
ジュニア チアダンス					
	18:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT ③				
		19:15~20分 アロマコアトレ 新川 定員6名			
20:00~50分 GROUP POWER 前田 定員30名	19:45~50分 GROUP CENTERGY 中村 定員20名		20:00~60分 SGT	20:00~50分	
	21:15~45分 LES MILLS SH'BAM ③			21:00~50分	
21:20~50分 fight 市川 定員30名					

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)
10:30~50分 esty ヨガ 大橋 定員30名	10:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE ②		10:30~50分	
	11:30~45分 LES MILLS SH'BAM ③		11:00~50分	
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 ③		12:00~50分	
	13:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE ②			
	14:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT ③			
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 ③			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 ②			
17:00~50分 GROUP CENTERGY 宮田 定員30名	17:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT ③			
	18:20~50分 GROUP groove 新川 定員30名			
	18:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE ②			

日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	アクアエリア
10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺 定員30名	10:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT ③	10:30~20分 はじめて TRX 定員6名	10:30~50分	
	11:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE ②		11:00~50分	
11:50~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺 定員30名	12:30~45分 LES MILLS SH'BAM ③			
	13:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT ②			
14:00~50分 GROUP POWER 前田 定員30名	14:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE ③			
15:20~50分 fight 市川 定員30名	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM ③			
	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE ②			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

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。
- ※換気のため、一部の窓を開けております。体温調節には充分にご留意ください。

# NEW レッスン解説

- 【esty ヨガ】  
ナチュラルヨガに比べ、より様々な動作を行います。はじめての方でもご参加いただけます。
- 【シンプルアクア】  
シンプルな動きを音楽に合わせて動くクラスです。プール初めての方、慣れていない方まずはここから。
- 【スイムクラス】  
スイムクラスの各曜日にクラスのレベルを設定しました。ご自身の泳力に合わせてご参加ください。  
水曜日・・・4種目 25m泳げない  
金曜日・・・4種目 25m以上泳げる

## SNSでエスティの 情報を配信中!



エスティのトレーニングを撮影し、  
エスティのアカウントを  
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!  
みなさんとエスティのSNSを  
盛り上げましょう!