



LESSON PROGRAM

2021年 1月

[illegible]

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 定員20名			12:00~50分	12:00~50分 スイム 上級 中村 定員20名	
	13:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員6名	13:00~20分 TRX 😊 定員6名		13:00~50分	13:00~50分	
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 定員20名		13:30~60分 SGT	13:00~50分		
	15:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名				ジュニアスクールの為、コース制限があります。	
	16:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名					
17:00 ジュニア チアダンス						
	18:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名					
		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 定員20名			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
10:30~50分 esty ヨガ 大橋 😊 定員30名	10:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名		10:30~50分	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)
	11:30~45分 LES MILLS SH'BAM 定員20名		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 定員20名		12:00~50分	
	13:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名			
	14:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名			
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 定員20名			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 定員20名			
17:00~50分 GROUP CENTERGY 宮田 🍃 定員30名	17:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名			
18:20~50分 GROUP groove 新川 定員30名	18:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名			

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 定員20名	10:30~20分 TRX 😊 定員6名	10:30~50分	
	11:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名		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 定員20名			
	13:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名			
14:00~50分 GROUP POWER 前田 🍃 定員30名	14:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名			
15:20~50分 fight 市川 🍃 定員30名	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM 定員20名			
	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名		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。

①

②

③

…ウォーミングアップ

…筋力トレーニング

…有酸素運動

レッスンをトレーニングに効率よく組み込みましょう。

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。
- ※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、ストーリーズに
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！**
みなさんでエスティのSNSを
盛り上げましょう！

**スモールグループ
トレーニング
(SGT) 開講中！**

“みんなで頑張る”を
コンセプトに少人数での
限定レッスンが続出。
皆さまのニーズに合った
クラスを受講出来ます！

【美ボディ】クラス
(女性限定)

～美しいスタイルを手に入れる～
今より身体を引き締めたい方に
最適なトレーニングを提供します！

月曜日 11:30 ~
月曜日 19:30 ~
火曜日 21:00 ~
金曜日 13:30 ~

【モテボディ】クラス
(男性限定)

～魅せるカラダを手に入れる～
自分の身体を最高の仕上がりへ
夏に向けて今から身体を創る！

水曜日 20:00～

【スイム】 クラス

～きれいに泳げるようになる～
泳力に合わせてクラスを開講。
初心者から経験者まで対応。

火曜日 13:00 ~
火曜日 20:00 ~

		月曜日					
		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
10:00							
30	①		③				
10:30~50分		10:30~45分					10:30~45分
esty ヨガ		LES MILLS SH'BAM	11:00~20分②				aquabics
大橋 ☺			はじめて TRX ☺				池内 🍃
定員30名			定員6名				定員20名
30							
12:00	②		①				
12:00~50分		12:00~50分					
GROUP POWER		ボディケア					
前田 🍃		池内 ☺					
定員30名		定員20名					
30							
13:00	①		③				
13:30~50分		13:30~45分					
楽々ストレッチ & ヨガ		LES MILLS BODYCOMBAT					
榊原 ☺							
定員30名							
30			②				
14:00		14:30~45分					
		LES MILLS BODYBALANCE					
15:00~50分							
フラダンス							
石川		15:30~45分					
定員30名		LES MILLS BODYCOMBAT					
16:00							
30			③				
16:30~45分		LES MILLS SH'BAM					
17:00							
30							
18:00			②				
18:15~45分		LES MILLS BODYBALANCE					
19:00			③				
19:15~45分		LES MILLS BODYCOMBAT					
19:30~20分②							
はじめて TRX ☺							
定員6名							
20:00	①						
20:00~50分							
🎵 ZUMBA							
舟越 🍃							
定員30名							
30			①				
20:30~50分		20:30~20分②					
BODY MAKE YOGA		はじめて コンディショニング					
榊原 ☺		定員6名					
定員20名							
21:00	②						
21:20~50分							
GROUP CENTERGY							
中村 🍃							
定員30名							
30			③				
21:40~45分		LES MILLS SH'BAM					
22:00							
22:30							

火曜日						
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
③	①					ジュニアスクールの為 コース制限があります
10:30～50分 ステップアップ エアロ TOMOKO 🍋	10:30～50分 RELAX YOGA 下村 😊					11:00～30分 シンプルアクア 新川 😊
定員30名	定員20名			11:30 ～50分		定員20名
	③ 12:00～20分 ①					
	12:00～45分 LES MILLS BODYCOMBAT	はじめる コンディショニング 定員6名 😊				
③						
12:30～50分 groove 新川						
定員30名	①					13:00～60分 SGT
	13:30～50分 ナチュラルヨガ 二見 😊				13:30 ～50分	
	定員20名					
	③					
	14:45～45分 LES MILLS SH'BAM					
	②					
	15:45～45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 ダンス	③ 16:45～45分 LES MILLS BODYCOMBAT					
	②					19:00～20分 アロマストレッチ 宮田 定員6名
	18:30～45分 LES MILLS BODYBALANCE					
	③					
	19:30～45分 LES MILLS BODYCOMBAT					20:00～60分 SGT
③						
20:00～50分 ストリートダンス エクササイズ 谷	② 20:30～45分 LES MILLS BODYBALANCE			20:00 ～50分		
定員30名						
③						
21:20～50分 fight 定員30名	③ 21:30～45分 LES MILLS SH'BAM			21:00 ～60分 SGT	21:00 ～50分	

水曜日					
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
①	②	10:30～20分②			
10:30～50分 美尻ヨガ Sao 🥰 定員30名	10:30～45分 LES MILLS BODYBALANCE	はじめて TRX 🥰 ※定員6名		11:00 ～50分	
	③				
③	11:30～45分 LES MILLS SH'BAM				
12:00～45分 B・style Step 小野山 🍃 定員30名	③				
	12:30～45分 LES MILLS BODYCOMBAT				
③	②				13:00～50分 スイム 初級 中村 定員20名
13:30～50分 fight 🍃 定員30名	13:30～45分 LES MILLS BODYBALANCE				
	③				
	14:30～45分 LES MILLS SH'BAM				
	③				
	15:30～45分 LES MILLS BODYCOMBAT				
	②				
ジュニア 空手	16:30～45分 LES MILLS BODYBALANCE				
	③				
	18:15～45分 LES MILLS BODYCOMBAT				
	③				
②	19:15～45分 LES MILLS SH'BAM			19:00 ～50分	
20:00～50分 GROUP CENTERGY 中村 🍃 定員30名	③				
	20:30～45分 B・style Step 小野山 🍃 定員20名		20:00 ～60分 SDT		
③				21:00 ～50分	
21:20～50分 groove 新川 定員30名	②				
	21:40～45分 LES MILLS BODYBALANCE				

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 中村 🍃 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 定員20名			12:00~50分	12:00~50分 スイム 上級 中村 定員20名	
	13:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員6名	13:00~20分 TRX 😊 定員6名		13:00~50分		
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 定員20名		13:30~60分 SGT			
	15:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名				ジュニアスクールの為、コース制限があります。	
	16:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名					
ジュニア チアダンス						
	18:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名					
	19:45~50分 GROUP CENTERGY 中村 🍃 定員20名			20:00~60分 SGT	20:00~50分 定員20名	
20:00~50分 GROUP POWER 前田 🍃 定員30名						
	21:15~45分 LES MILLS SH'BAM 定員20名			21:00~50分 定員20名		
21:20~50分 fight 🍃 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 定員20名			
	11:30~45分 LES MILLS SH'BAM 定員20名		11:30~50分	
12:00~50分 脂肪燃焼ステップ 川瀬 🍃 定員30名	12:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名		12:00~50分	
	13:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名			
	14:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名			
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 定員20名			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 定員20名			
17:00~50分 GROUP CENTERGY 宮田 🍃 定員30名	17:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名			
18:20~50分 GROUP groove 新川 定員30名	18:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名			

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
		10:30~20分 TRX 😊 定員6名		
10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺 😊 定員30名	10:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名		10:30~50分	
	11:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名		11:30~50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 定員20名			
	13:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名			
14:00~50分 GROUP POWER 前田 🍃 定員30名	14:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名			
15:20~50分 fight 🍃 定員30名	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM 定員20名			
	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名		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。

①

②

③

…ウォーミングアップ

…筋力トレーニング

…有酸素運動

レッスンをトレーニングに効率よく組み込みましょう。

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。
- ※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。

レッスン紹介

はじめて TRX

本格アスリートも愛用する
自体重を負荷としたトレーニング。
はじめての方でも安心して
ご参加いただける内容です。

アロマレッスン

リラクゼーション効果もある
アロマサウナで快適に
ストレッチとコアトレが出来ます。
はじめての方におススメです。

【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、ストーリーズに
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！

みなさんでエスティのSNSを
盛り上げましょう！