

| 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 | | 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 | 13:00~20分 はじめて 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 | | 13:30~60分 SGT | | |
| | 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。 |
| ジュニアチアダンス | | | | | |
| | 18:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT | | | | 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 | |
| 21:20~50分 fight 定員30名 | 21:15~45分 LES MILLS SH'BAM | | | 21:00~50分 | |

| 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 | | | |
| | 11:30~45分 LES MILLS SH'BAM | | 11:30~50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 | | 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 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。 |
| | 16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE | | | |
| 17:00~50分 GROUP CENTERGY 宮田 定員30名 | 17:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT | | | |
| 18:20~50分 GROUP groove 新川 定員30名 | 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 | 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 | 10:30~20分 はじめて TRX 定員6名 | | 10:30~50分 |
| | 11:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE | | 11:30~50分 | 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 | | | |
| | 13:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT | | | |
| 14:00~50分 GROUP POWER 前田 定員30名 | 14:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE | | | |
| 15:20~50分 fight 定員30名 | 15:30~45分 LES MILLS SH'BAM | | | |
| | 16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE | | | 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
自体重を负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!



お得なプラン
「ちょいジム2ヶ月」で
知人を紹介しよう!



入会金 100% OFF

初月度月会費 100% OFF

事務手数料 50% OFF

2ヶ月目月会費 ¥6,600

紹介特典として

パーソナルを無料で提供!

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 実施中!



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回限りと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。

| 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 |
| | | | | | |
| 10:30~50分 esty ヨガ 大橋 定員30名 | 10:30~45分 LES MILLS SH'BAM NEW 11:00~20分 ボディメイク (ヒップバンド) 定員6名 | | | | 10:30~45分 aquabics 池内 定員20名 |
| | | | 11:30~60分 SGT | | |
| 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 | | | 12:30~50分 | |
| | | | | | 13:00~60分 SGT |
| 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 BODYCOMBAT 定員20名 | | | | |
| | 14:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE | | | | |
| 15:00~50分 フラダンス 石川 定員30名 | 15:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名 | | 15:30~50分 | | |
| | 16:30~45分 LES MILLS SH'BAM | | | | 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 | Bスタジオ | ジムエリア | ANNEX | パーソナル | アクアエリア |
| | | | | | |
| 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。 |
| | | | | 11:30~50分 | 11:00~30分 シンプルアクア 新川 定員20名 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 12:30~50分 GROUP groove 新川 定員30名 | 12:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名 | 12:00~20分 NEW 筋膜リリース (グリット) 定員6名 | | | |
| | | | | | 13:00~60分 SGT |
| | 13:30~50分 ナチュラルヨガ 二見 定員20名 | | | 13:30~50分 | |
| | 14:45~45分 LES MILLS SH'BAM | | | | |
| | 15:45~45分 LES MILLS BODYBALANCE | | | | |
| ジュニア ダンス | 16:45~45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。 |

| 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 |
| | | | | | |
| 10:30~50分 美尻ヨガ Sao 定員30名 | 10:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員6名 | 10:30~20分 NEW スタイルリセット (ストレッチボール) 定員6名 | | | 11:00~50分 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 12:00~45分 B-style Step 小野山 定員30名 | 11:30~45分 LES MILLS SH'BAM 定員20名 | | | | |
| | 12:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名 | | | | |
| | | | | | 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 定員20名 | | | | |
| | 14:30~45分 LES MILLS SH'BAM | | | | |
| | 15:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名 | | | | |
| | 16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 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 定員20名 | | | | |
| | 19:15~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名 | 19:30~20分 NEW スタイルリセット (ストレッチボール) 定員6名 | 19:30~60分 SGT | 19:30~50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 | | | | 20:00~60分 SGT |
| | 21:20~50分 GROUP CENTERGY 中村 定員30名 | | | 21:00~50分 | |
| | 21:40~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名 | | | | |

| | | | | | |
|---|---|--|--|------------------|------------------|
| | 18:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名 | 19:00~20分 NEW ボディメイク (ヒップバンド) 定員6名 | | | |
| | 19:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名 | | | | |
| 20:00~50分 ストリートダンス エクササイズ 谷 定員30名 | 20:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名 | | | 20:00~50分 | 20:00~60分 SGT |
| | 21:20~50分 fight 定員30名 | | | 21:00~60分 SGT | |
| | 21:30~45分 LES MILLS SH'BAM 定員20名 | | | | |

| | | | | | |
|--|---|--|--|------------------|--|
| | 18:15~45分 LES MILLS SH'BAM 定員20名 | | | | |
| | 19:15~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名 | 19:15~20分 NEW 筋膜リリース (グリット) 定員6名 | | 19:00~50分 | |
| 20:00~50分 GROUP CENTERGY 中村 定員30名 | 20:30~45分 B-style Step 小野山 定員20名 | | | 20:00~60分 SGT | |
| | 21:20~50分 GROUP groove 新川 定員30名 | | | 21:00~50分 | |
| | 21:40~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名 | | | | |

| 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30名 | 13:00~20分 NEW ボディメイク (ヒップバンド) 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30名 | | 13:30~60分 SGT | | |
| | 15:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員30名 | | | | |
| 16:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員30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 チアダンス | | | | | |
| | 18:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員30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 | |
| 21:20~50分 fight 定員30名 | 21:15~45分 LES MILLS SH'BAM 定員30名 | | | 21:00~50分 | |

| 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30名 | | | |
| | 11:30~45分 LES MILLS SH'BAM 定員30名 | | 11:30~50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30名 | | 12:00~50分 | |
| | 13:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員30名 | | | |
| | 14:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員30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30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。 |
| 17:00~50分 GROUP CENTERGY 宮田 定員30名 | 16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員30名 | | | |
| | 17:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員30名 | | | |
| 18:20~50分 GROUP groove 新川 定員30名 | 18:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員30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30名 | 10:30~20分 NEW ボディメイク (ヒップバンド) 定員6名 | 10:30~50分 | |
| | 11:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員30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30名 | | | |
| | 13:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員30名 | | | |
| 14:00~50分 GROUP POWER 前田 定員30名 | 14:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員30名 | | | |
| 15:20~50分 fight 定員30名 | 15:30~45分 LES MILLS SH'BAM 定員30名 | | | |
| | 16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員30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。 |

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。

スモールグループ
トレーニング (SGT)
3月~クラス
開講&募集中!

【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~
- 金曜日 20:00~

【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~
- ※両クラス定員4~6名
- ※3名以下の場合は閉講となります。

泳法レッスンについて

Web予約は水曜日または金曜日
どちらかみの予約でお願いします。
当日整理券につきましては
ご自由にご利用、ご参加ください。

レッスン紹介

【スタイルリセット】

ストレッチボールを用いて
姿勢改善を目指すクラスです。
見た目から身体を変えましょう。

【筋膜リリース】

筋膜をほぐすことで、
より柔軟性の向上に良い影響に。
むくみ、セルライトにも効果的です。

【ボディメイク】

初心者にも対応した
ゴムバンドによる
ヒップエクササイズクラスです。