

*0*0* *0*0* *0*0*

「節分」「バレンタイン」な ¹¹ どイベントが目白押し! 身体の中の鬼(脂肪)を 追い出し、福(筋肉)を 手に入れましょう♪ 甘い誘惑に負けず、 冬を乗り切りましょう!

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 ~

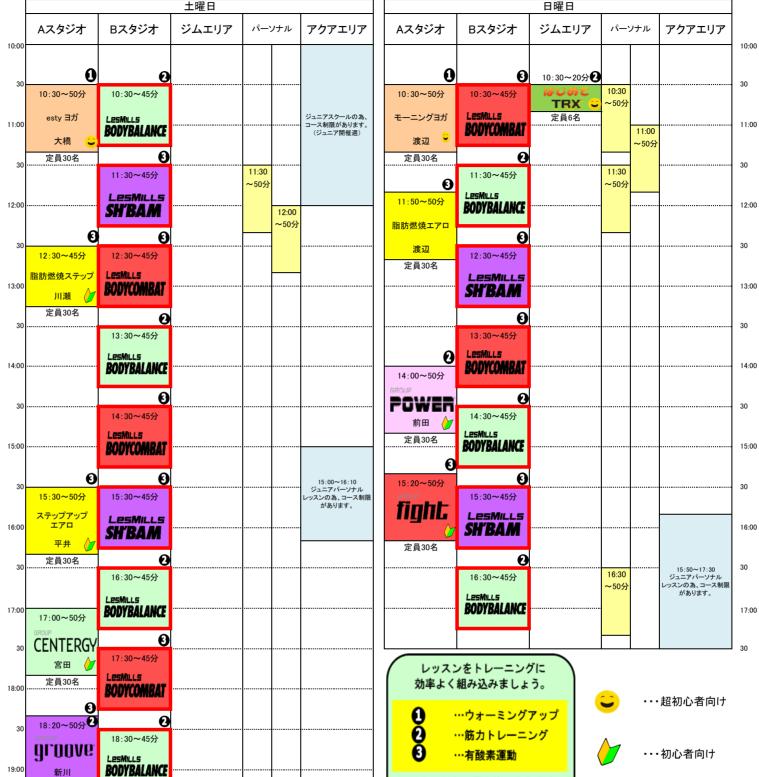
esty fitness レッスンプログラム

CIUD							7								1							
			月曜日							火曜日							水曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	, , , , ,	ソナル	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーン	<i>1</i> +1 <i>L</i>	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーン	7±11,	アクアエリア	
00	AAAAA	DAAAA	74177	74442	1	1	, , , = , ,	7777	DAAAA	74277	, u u u z			, , , ± , ,	AXXXX	5////	74277	7.1.11.2.7.	,	, , ,,	, , , _ , ,	
•																						
	0	0						9	0						0	•	10:30~20分 2					
0	10:30~50分	10:30~45分			T	İ	10:30~45分	10:30~50分	10:30~50分					ジュニアスクールの為、 コース制限があります。	10:30~50分	10:30~45分	はじめて					
	. 74	/ active -	11:00~20分	م			aquabics	ステップアップ	DELAY VOCA					→ 八明版がの765°。	* 2 7 4	LesMills	TRX C					
0	esty ヨガ	SH'BAM	11:00~20分	<u> </u>			1	エアロ	RELAX YOGA		ļ	ļ		11:00~30分	美尻ヨガ	BODYBALANCE	※定員6名		11:00			
	大橋 😊	JII DAM	TRX				定員20名	томоко 🥢	下村 😊					シンプルアクア	Sao 😊				~50分			
0	定員30名		定員6名		<u></u>	<u> </u>	足貝20石	定員30名	定員20名		ļ		ļ	新川 😊	定員30名	3						
				11:30 ~60分	,							11:30 ~50分		定員20名		11:30~45分						
	ค	0		007					0	12:00~20分 ①		5073			•	LesMills						
	12:00~50分	12:00~50分		<i>SG</i> 1	7	İ	1		12:00~45分	はじめて	·				12:00~45分	SHBAM						
	GROUP								I medito o m	コンディショニング					B·style Step							
	POWER	ボディケア			12:30			9	BODYCOMBAT	定員6名 🥥	ļ	ļ	ļ			(5)	l		ļ	 		
	前田 🁉	池内 😜			~50分			12:30~50分	DODIOUNDAL						小野山 🏏	12:30~45分						
	定員30名	定員20名				L		groove			<u> </u>		<u> </u>		定員30名	LesMills				<u> </u>		
								新川						13:00~60分		BODYCOMBAT					13:00~50分	
	0	0				1		定員30名	0						€	9	Ţ				スイム 初級	
	13:30~50分	13:30~45分			· 	†	 	2200	13:30~50分		l		13:30	SGT	13:30~50分	13:30~45分						
						1		1					~50分		GROUP						中村	
	楽々ストレッチ&ヨガ	BODYCOMBAT					 		ナチュラルヨガ		ļ	ļļ			fight	LESMILLS BODYBALANCE			 		定員20名	
	榊原 🔾					1		1	二見 😉						()							
	定員30名	0				<u> </u>	<u> </u>		定員20名			<u> </u>		<u> </u>	定員30名	6	<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>		
		14:30~45分							Θ							14:30~45分						
		LesMills				1			14:45~45分						1	LesMills						
	15:00~50分	BODYBALANCE			· 	 					ļ	 	 			SHBAM			 	 		
		-				1			SH'BAM						1	-						
	フラダンス	3	<u> </u>		45.00						ļ	ļļ	 			3	<u></u>		 	 		
	石川	15:30~45分			15:30 ~50分			1 .	0						1	15:30~45分						
	定員30名	LesMills							15:45~45分							LesMills						
		BODYCOMBAT				[ジュニアスクールの為、		LesMills			[[ジュニアスクールの為、		BODYCOMBAT					ジュニアスクールの為	
		6				1	シューアスクールの為、コース制限があります。		BODYBALANCE					フューアスケールの為、コース制限があります。	1	9	i l				コース制限があります。	
		16:30~45分				 			0		ļ	 	 			16:30~45分			 			
						1			U													
		LESMILLS CU'DA M			<u> </u>	 		ジュニア	16:45~45分		ļ	ļļ	 		ジュニア	LESMILLS BODYBALANCE			 			
		SHBAM				1		ダンス	Lesmills BODYCOMBAT						空手	DVV I DALANCE						
						1			UVV I WINDAI													
,																						
		0	l			1		1							1	0						
		18:15~45分				1		1	0						1	18:15~45分						
		LesMills			T	†	†l		18:30~45分		 		<u> </u>			LesMills						
		BODYBALANCE				1			LesMills					40.00.55.0	1	BODYCOMBAT						
					. 	 	 		BODYBALANCE		 	 	 	19:00~20分 アロマストレッチ					19:00			
		•				1								宮田 ご	1	9			~50分			
		19:15~45分	19:30~20分			<u> </u>	<u> </u>		0		 	<u> </u>		定員6名		19:15~45分						
		LesMills	はじめて TRX		19:30 ~50分				19:30~45分						1	LESMILLS						
	9	BODYCOMBAT	定員6名	- 007	30)			9	LesMills						0	SHBAM						
	20:00~50分			 SG1	7	ļ	†l	20:00~50分	BODYCOMBAT			20:00	<u> </u>	20:00~60分	20:00~50分			20:00	h			
			00.05						9			~50分		20.00 - 00)]	GROUP	6		~60分				
	ZVMBA	00.00.50()	9.8.0 × 9.8 ===		-	 	 	ストリートダンス エクササイズ			 		 	889	CENTERGY			200	 			
	舟越 🌽	20:30~50分	コンディショニング			1		谷	20:30~45分					SGT	中村 🌽	20:30~45分		SGT				
	定員30名	BODY MAKE YOGA	定員6名	Ç		<u> </u>	<u> </u>	定員30名	LESMILLS DARVDAI AMCE						定員30名	B-style Step			<u>[</u>			
	0				21:00 ~50分			0	BODYBALANCE		21:00		21:00			小野山 🡉				21:00		
		定員20名			~50分			<u> </u>	6		~60分		~50分		3	定員20名	1			~50分		
	21:20~50分				-	 	 	21:20~50分 GROUP	21:30~45分		SGT	-			21:20~50分 GROUP	0			 			
	CENTERGY							fight							groove	21:40~45分						
	中村 🏏	LesMills					 		LESMILLS CU'DA M			 			新川	LesMills			 			
	定員30名	SHBAM				1		定員30名	SHBAM						定員30名	BODYBALANCE						
	た只001日					1		た只00石							∠ 只00口							

2021年 2月

定員30名

ッスンプログラム 金曜日 土曜日 日曜日 日曜日



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。

以上のように置き換えられます

※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。

定員30名

※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!

お得なプラン 「ちょハジム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。

esty fitness レッスンプログラム

	10:30~50分 10:30~45分									火曜日			水曜日									
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パー	ノナル	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーソ	ノナル	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーン	ノナル	アクアエリア	
10:00																	NEW					
30	0			<u> </u>			40.00.450	9			ļ			ジュニアスクールの為、	0	9	プ10:30~20分 スタイルリセット	<u> </u>				
			11,000,000				10:30~45分 aquabics	10:30~50分 ステップアップ	10:30~50分					コース制限があります。	10:30~50分	10:30~45分 LESMILLS	(ストレッチポール) 定員6名					
11:00			ボディメイク				池内	エアロ TOMOKO 🏄	RELAX YOGA 下村					11:00~30分	美仇コガ Sao	BODYBALANCE	正貝0石	1	11:00			
30							定員20名	定員30名	定員20名					シンプルアクア 新川 こ	定員30名	3		ļ	~50分			
		•								NEW		11:30 ~50分		定員20名		11:30~45分						
12:00				SGT					3 12:00~45分	12:00~20分 筋膜リリース	• •				12:00~45分	SH'BAM		 				
20		ボディケア						9	LesMills	(グリット) 定員6名 €					B·style Step	9						
30		池内 🤤						12:30~50分	BODYCOMBAT						小野山 🌽	12:30~45分						
13:00	定員30名	定員20名		ļ				groove			ļ				定員30名 	Lesmills BODYCOMBAT		<u> </u>			13:00~50分	
	0	•					13:00~60分	新川 定員30名	0					13:00~60分	6	9					スイム 初級	
30				 	 		SGT		13:30~50分		ļ		13:30 ~50分	SGT	13:30~50分	13:30~45分		1	†		中村	
14:00	楽々ストレッチ&ヨガ								ナチュラルヨガ						fight	LESMILLS BODYBALANCE		ļ			定員20名	
									二見 ♀ 定員20名						定員30名	6						
30	龙 真30石			ļ											足 與30石	14:30~45分		 				
15:00									14:45~45分							Lesmills SH'BAM		ļ				ĺ
									LESMILLS SH'BAM													
30									9							3 15:30~45分	1	 				
16:00				<u> </u>	~50分				15:45~45分							Lesmills Dodycostost		<u> </u>				
10.00							ジュニアスクールの為、コース制限があります。		LESMILLS BODYBALANCE					ジュニアスクールの為、 コース制限があります。		BODYCOMBAT					ジュニアスクールの為、 コース制限があります。	
30				<u> </u>		<u> </u>			0							2 16:30~45分		 				
17:00								ジュニア	16:45~45分						ジュニア	LESMILLS BODYBALANCE						
17:00	1	SHBAM						ダンス	Lesmils BODYCOMBAT						ジュニア 空手	BODYBALANCE						
30																						
18:00																€						
30									18:30~45分							18:15~45分		ļ				
		SHBAM							LesMills	ル 19:00~20分	a					LesMills SH'BAM	WEW					
19:00			NEW .	 	 				BODYBALANCE	ボディメイク						€	19:15~20分	•	19:00 ~50分			
30			19:30~20分 🖸		19:30	.			10.00.45()	定員6名	ļ	ļ				19:15~45分	筋膜リリース (グリット)	<u> </u>				
	6	DARVDAI AMCE	(ストレッチポール)					9	19:30~45分 LESMILLS						9	BODYCOMBAT	定員6名 🧲					
20:00			Æ,9°10 ♥	SGI			20:00~60分	20:00~50分	BODYCOMBAT			20:00 ~50分		20:00~60分	20:00~50分			20:00 ~60分				
30	ZVMBA						885	ストリートダンス エクササイズ	0			3073		885	CENTERGY	€			ļ			
	舟越 🌽	20:30~50分 BODY MAKE					SGT	谷	20:30~45分 LE5MILL5					SGT	中村 👉	20:30~45分 B·style Step		SG1				
21:00	定員30名	YOGA		ļ	21:00	ļ		定員30名	BODYBALANCE		21:00	ļ	21:00		定員30名	小野山 🏏				21:00		
30	21:20~50分	榊原 定員20名		<u> </u>	~50分			21:20~50分	9		~60分		~50分		21:20~50分	定員20名		<u> </u>		~50分		
30	CENTERGY	3 21:40~45分						Fight.	21:30~45分		SGT				groove	21:40~45分	·					
22:00	中村 🌽	LesMills		<u> </u>		<u></u>		_ 	SH'BAM						新川	LesMills		 	<u> </u>			
22:30	定員30名	BODYCOMBAT						定員30名							定員30名	BODYBALANCE						

2021年 3月



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!

2021年 3月

10.00

11:00

12:00

13.00

14:00

15:00

16:00

15:50~17:30 ジュニアパーソナル ッスンの為、コース制限

があります。

アクアエリア

【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 どちらかの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】

ストレッチポールを用いて 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。