



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	13:00~20分 はじめて TRX 定員6名		12:00~50分 13:00~50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 定員20名		13:30~60分 SGT	13:00~50分	
	14:00~45分 LES MILLS SH'BAM 定員20名				
	15:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名				
	16:00~45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。
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30名			21:00~50分	
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	
12:30~45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 はじめて TRX 定員6名		10:30~50分
	11:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名		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 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			
	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM 定員20名			
15:20~50分 fight 定員30名	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員20名			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できます。  
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!

※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
10:00							
30		10:30~50分 esty ヨガ 大橋 定員30名	10:30~45分 LES MILLS SH'BAM 池内 定員20名	11:00~20分 NEW ボディメイク (ヒップバンド) 池内 定員6名			10:30~45分 aquabics 池内 定員20名
11:00					11:30~60分 SGT		
12:00		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							13:00~60分 SGT
14:00		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 池内 定員20名				
15:00		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				
16:00			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。
17:00			16:30~45分 LES MILLS SH'BAM 池内 定員20名				
18:00			18:15~45分 LES MILLS SH'BAM 池内 定員20名				
19:00			19:15~45分 LES MILLS BODYBALANCE 池内 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) 池内 定員6名	19:30~60分 SGT	19:30~50分	
20:00		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
21:00			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	
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
10:00							
30		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。
11:00						11:30~50分	11:00~30分 シンプルアクア 新川 定員20名
12:00			12:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 新川 定員30名	12:00~20分 NEW 筋膜リリース (グリット) 池内 定員6名			
13:00		12:30~50分 GROUP groove 新川 定員30名					13:00~60分 SGT
14:00			13:30~50分 ナチュラルヨガ 二見 定員20名			13:30~50分	
15:00			14:45~45分 LES MILLS SH'BAM 池内 定員20名				
16:00			15:45~45分 LES MILLS BODYBALANCE 池内 定員20名				
17:00		ジュニア ダンス	16:45~45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。
18:00			18:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 池内 定員20名	19:00~20分 NEW ボディメイク (ヒップバンド) 池内 定員6名			
19:00			19:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 池内 定員20名				
20:00		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 池内 定員20名			20:00~50分	20:00~60分 SGT
21:00			21:20~50分 fight 池内 定員30名			21:00~60分 SGT	
22:00			21:30~45分 LES MILLS SH'BAM 池内 定員20名				
22:30							

		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
10:00							
30		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 NEW スタイルリセット (ストレッチボール) 池内 定員6名			
11:00						11:00~50分	
12:00			12:00~45分 B-style Step 小野山 定員30名				
13:00			12:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 池内 定員20名				13:00~50分 スイム 初級 中村 定員20名
14:00		13:30~50分 fight 池内 定員30名	13:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 池内 定員20名				
15:00			14:30~45分 LES MILLS SH'BAM 池内 定員20名				
16:00			15:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 池内 定員20名				
17:00		ジュニア 空手	16:30~45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。
18:00			18:15~45分 LES MILLS SH'BAM 池内 定員20名				
19:00			19:15~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 池内 定員20名	19:15~20分 NEW 筋膜リリース (グリット) 池内 定員6名		19:00~50分	
20:00		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	
21:00			21:20~50分 GROUP groove 新川 定員30名			21:00~50分	
22:00			21:40~45分 LES MILLS BODYBALANCE 池内 定員20名				
22:30							



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 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		11:30~50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。

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  
どちらかみの予約をお願いします。  
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。