

2021年 9月 レッスンプログラム スケジュール

	月曜日				火曜日				水曜日			金曜日				土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア
10:00																				
30	①	③		③	③	①			①	③		②	③			①	③	①	③	①
11:00	10:30~50分 esty yoga 大橋	10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	11:00~20分 はじめてTRX	10:30~45分 アクアピクス 池内	10:30~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	10:30~50分 RELAX YOGA 下村			10:30~50分 美尻ヨガ Sao	10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン		10:30~50分 CENTERGY 宮田	10:45~45分 SH'BAM VRレッスン		11:00~30分 アクア ウォーク 前田	10:30~50分 esty yoga 大橋	10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺	10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	10:30~20分 はじめてTRX
30																				
12:00	②	①			②	③	①		③	③		③	②			③		③	③	③
13:00	12:00~50分 POWER 澤田	12:00~50分 ボディケア 池内			12:30~30分 POWER 伊藤	12:00~45分 BODY COMBAT VRレッスン	12:00~20分 筋膜リリース		12:00~45分 B.style.step 小野山	11:30~45分 SH'BAM VRレッスン		12:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	11:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン		12:00~50分 スイム上級 中村	12:30~45分 脂肪燃焼 エアロ 川瀬	12:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	11:45~45分 SH'BAM VRレッスン	
30																				
14:00	①	③			③	①			③	③		③	③	①		③	③		②	②
15:00	13:30~50分 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原	13:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン			13:30~30分 fight 浅田	13:30~50分 ナチュラルヨガ 二見			13:30~50分 fight 浅田	13:30~45分 SH'BAM VRレッスン	13:00~50分 スイム初級 中村	13:30~50分 ナチュラルヨガ 浜本	12:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	13:00~10分 HIIT		13:30~45分 脂肪燃焼 ステップ 川瀬	12:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン		13:00~45分 パレトン 渡辺	14:00~50分 POWER 前田
30																				
15:00		③				③				②			③				③	③		③
16:00	15:00~50分 フラダンス 石川	14:30~45分 SH'BAM VRレッスン			14:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン				14:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン			14:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	14:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン			15:30~50分 ステップアップ エアロ 本多	14:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン		14:30~45分 SH'BAM VRレッスン	15:20~50分 fight 伊藤
30																				
16:00		②				③				③			②			③	③		③	②
17:00						③							③			③	③		③	③
18:30		②				③							③			③	③		③	③
19:00		18:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン	19:00~20分 筋膜リリース			18:45~45分 SH'BAM VRレッスン	19:30~30分 アクア シェイプ 宮田						18:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	19:00~20分 はじめてTRX		17:00~50分 CENTERGY 宮田	16:30~45分 SH'BAM VRレッスン		17:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	16:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン
30																				
20:00	③	③			③	③			②	③		②	②			③	②		②	②
21:00	20:00~45分 ZUMBA TOMOKO	19:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン			20:00~50分 ストリートダンス エクササイズ 谷	19:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン			20:00~50分 CENTERGY 中村	20:30~45分 B.style.step 小野山		20:15~50分 POWER 澤田	20:15~50分 CENTERGY 中村		18:20~50分 エンジョイ ダンス 大橋	18:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン				
30																				
21:00		①				②			③				③							
22:00	21:20~50分 CENTERGY 宮田	21:00~50分 BODY MAKE YOGA 榊原			21:20~50分 fight 宮田	20:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン			21:20~50分 エンジョイ ダンス 大橋	21:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン		21:20~50分 fight 伊藤	21:30~45分 SH'BAM VRレッスン							
30																				

初級エアロとナチュラルヨガの間が15分になるため、「WEB予約」→「当日券」の順番で入場となります

- 【定員について】
- ・Aスタジオ 30名
 - ・Bスタジオ 20名
 - ・ジムエリア 6名
 - ・アクアエリア 20名
 - ・アロマサウナ 6名

■ レッスンプログラム 内容

<ショートレッスン (ジムエリア・アロマサウナ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
筋膜リリース	20	-	★	グリッドを使い筋内の柔軟性を向上させることで、関節の可動域を広くします。	★
はじめてTRX	20	-	★★	自重と重力を負荷として行うトレーニング。基本的な動きを身につけます。	★
HITトレーニング	10	-	★★★	高強度の運動と休憩を交互に行うインターバルトレーニング。脂肪燃焼効果が得られます。	★
アロマ DE コアトレ	20	-	★★	アロマサウナで関節や筋肉の温度を上げながら、コアトレーニングを行います。	★

<MOSSA プログラム (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
Group POWER	30 / 50	180/300	★★★	バーベルを使用した筋力アップトレーニングです。	★
Group fight	30 / 50	250/400	★★★	総合格闘技などの動作をダイナミックな音楽にのせて行うクラスです。	★★
Group CENTERGY	50	200	★★	ヨガとピラティスの動きをもとに身体を引き締めていきます。	★

<エアロビクス系 (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
初級エアロ	45	150	★	エアロビクスの基本ステップを覚えながら心地の良い汗を流していくクラス。スタジオレッスンが初めての方にもおススメです。	★
ステップアップエアロ	50	200	★★	エアロビクスを楽しみながら体力向上を目指すクラス。基本動作から徐々にステップアップしたい方にお勧めです。	★★
脂肪燃焼エアロ	50	250	★★	少し強度の高いエアロビクスで、基本動作をマスターした方、ステップアップしたい方にお勧めです。	★★
B.style.step	45	180	★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動を身に付けるクラスです。基本的なステップからシェイプアップやみためを変えるための動きを行います。	★★
脂肪燃焼ステップ	45	220	★★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動です。ステップならではのバリエーションを楽しみながら、下半身シェイプしていきます。	★★

<ヨガ・調整系 (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
モーニング ヨガ	50	100	★	目覚めの身体を伸ばしてすっきりしましょう！	★
ナチュラル ヨガ	50	120	★	ヨガの基本のポーズから動いていきます。ヨガ初心者はこちらから。	★
RELAX YOGA	50	120	★	呼吸を意識しながらゆったりとした全身のリラクゼーションを行います。	★
楽々ストレッチ ヨガ	50	120	★	日常生活が楽になるように、動的ストレッチと静的ポーズを行いながら身体をほぐします。	★
esty YOGA	50	140	★★	ナチュラルヨガよりも少し強度の高いクラスです。はじめての方でも大丈夫です。	★
BODY MAKE YOGA	50	140	★★	ご自身の望むBODYを創ります。主に引き締め効果を上げていくクラスです。	★★
美尻ヨガ	50	140	★★	下半身のヨガ見直しや引き締めめに効果的。ヒップアップや美脚を目指します。	★★
ボディケア	50	120	★	骨盤を調えることで楽なからだ、きれいな姿勢を目指すストレッチケアプログラム。	★
バレトン	45	150	★★	「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の要素を取り入れた新感覚エクササイズです。	★★

●はじめてパーソナル & BFR (血流制限) トレーニングスケジュール

月曜日	12:30	15:30	19:30	20:00	21:00
-----	-------	-------	-------	-------	-------

火曜日	11:30	12:30	13:00	14:00	19:30	20:00	21:00
-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

水曜日	19:00	20:00	21:00
-----	-------	-------	-------

金曜日	12:00	13:00	20:00	20:00	21:00	21:00
-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------

土曜日	11:00	12:00	日曜日	10:30	11:00	11:30	16:30
-----	-------	-------	-----	-------	-------	-------	-------

●スモールグループトレーニングスケジュール

・男性限定【モテボディ】クラス

水曜日	20:00
-----	-------

・泳ぎを極める【スイム】クラス

月曜日	13:00	20:00
-----	-------	-------

火曜日	13:00	20:00
-----	-------	-------

<プール系 (アクアエア) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
アクアウォーク	30	100	★	様々な水中歩行を楽しんでいただけます。	★
シンプルアクア	30	130	★★	水の抵抗と器具を使い水中歩行と筋力トレーニングが同時に楽しめます。	★
アクアピクス	45	200	★★★	心肺機能向上と水の抵抗を最大限に利用して、効果的に全身運動を行うプログラムです。	★★
スイム 初級	50	-	-	25mを練習中の方も気軽に参加できる内容で、きれいに・ゆったりと泳ぐためのクラスです。	★or★★
スイム 上級	50	-	-	25mを泳げる方が今よりもさらにフォームを向上させるクラスです。	★★

<ダンス系 (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
フラダンス	50	-	★	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったり身体を動かします。	★
ZUMBA®	50	230	★★	誰でも簡単にできるダンスステップをラテンやHIPHOPの曲に合わせて動きます。	★★
エンジョイダンス	50	240	★★	様々なジャンルの音楽で踊る楽しさを味わっていきましょう。	★★★
ストリートダンス エクササイズ	50	250	★★★	ストリートダンスのステップを音楽に合わせて動いていきます。下半身強化にもなります。	★★★

<VRレッスン系 (スタジオ) > ソーシャルディスタンスを確保！出入り自由

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
BODY COMBAT	45	350	★★	格闘技の動きを取り入れたワークアウト。楽しい時間を過ごしながらストレスを発散しましょう！	★
BODY BALANCE	45	180	★★	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたワークアウト。	★
SH'BAM	45	350	★★	ダンス経験がなく不安な方でも、誰でも参加できるシンプルなダンス系ワークアウト。	★★

■ アドバンスプログラム 紹介

●はじめてパーソナル



皆様の『なりたい』への最短ルートをご提案。エステにきたからには結果を出して欲しい！そんな思いでトレーナーが3回のパーソナルをしっかりとサポート。基本的なマシンの使い方や正しいトレーニングの知識を手に入れ、フィットネスライフにスタートダッシュをかける！トレーニングしたことない方にはピッタリです。

●BFR (血流制限)



BFR協会認定トレーナーが2ヶ月間、運動面から食事面まで徹底的にあなたをサポート。次世代加圧BFR (血流制限) トレーニングで、成長ホルモン最大220倍、奇跡のダイエットとアンチエイジング効果が体感できます！今までの人生を変えたいというあなた。少しでも気になったなら体験してみましよう！

●スモールグループ



一人では頑張り切れないようなトレーニングでも、仲間と一緒に乗り越えられる！チームメイトと切磋琢磨しながら自身の限界を引き出し、目標を目指して突っ走ります。

男性限定【モテボディ】クラス・泳ぎを極める【スイム】クラス

今よりステップアップしたい方におすすめです。

2021年 10月 レッスンプログラム スケジュール

	月曜日				火曜日				水曜日			金曜日				土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア
10:00																				
30	NEW ③ 10:30~45分 初級ステップ 川瀬	① 10:30~50分 esty yoga 大橋	① 11:00~20分 はじめてTRX	③ 10:30~45分 アクアピクス 池内	③ 10:30~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	① 10:30~50分 RELAX YOGA 下村			① 10:30~50分 美尻ヨガ Sao	③ 10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン		② 10:30~50分 CENTERGY 宮田	③ 10:45~45分 SH'BAM VRレッスン		③ 11:00~30分 アクア ウォーク 前田	① 10:30~50分 esty yoga 大橋	③ 10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺	③ 10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 10:30~20分 はじめてTRX
11:00																				
30																				
12:00	② 12:00~50分 POWER 澤田	① 12:00~50分 ボディケア 池内			② 12:30~30分 POWER 伊藤	③ 12:00~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 12:00~20分 筋膜リリース		③ 12:00~45分 B.style.step 小野山	② 11:30~45分 SH'BAM VRレッスン		③ 12:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	② 12:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン		① 12:00~50分 スイム上級 中村			③ 11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	③ 11:45~45分 SH'BAM VRレッスン	
13:00																				
30	① 13:30~50分 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原	③ 13:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン			③ 13:30~50分 GROOVE スタッフ	① 13:30~50分 ナチュラルヨガ 36℃ 二見	ホットヨガ		③ 13:30~50分 FIGHT 浅田	③ 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 13:00~50分 スイム初級 中村		③ 12:30~45分 初級エアロ 浜本	① 12:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 13:00~10分 HIT			③ 12:30~45分 脂肪燃焼 ステップ 川瀬	② 12:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	
14:00																				
30		③ 14:30~45分 SH'BAM VRレッスン																		
15:00																				
30		② 15:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン																		
16:00																				
30																				
18:30																				
19:00		② 18:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン	① 19:00~20分 筋膜リリース																	
30																				
20:00	③ 20:00~45分 ZUMBA TOMOKO	③ 19:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン			③ 20:00~50分 ストリートダンス エクササイズ 谷	① 19:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	NEW ③ 19:30~45分 アクアピクス 池内		② 20:00~50分 CENTERGY 中村	③ 19:00~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 19:30~20分 アロマ DE コアトレ		② 20:00~50分 POWER 澤田	② 20:15~50分 CENTERGY 中村						
21:00		① 21:00~50分 BODY MAKE YOGA 榊原																		
30		② 21:20~50分 CENTERGY 宮田			③ 21:20~50分 FIGHT 伊藤	③ 20:35~50分 ボディケア 池内			③ 21:20~50分 GROOVE スタッフ	② 21:45~45分 SH'BAM VRレッスン			③ 21:20~50分 FIGHT 伊藤	③ 21:30~45分 SH'BAM VRレッスン						
22:00																				
30																				

【定員について】

- ・Aスタジオ 30名
- ・Bスタジオ 20名
- ・ジムエリア 6名
- ・アクアエリア 20名
- ・アロマサウナ 6名



■ レッスンプログラム 内容 Part1

<ショートレッスン (ジムエリア・アロマサウナ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
筋膜リリース	20	-	★	グリッドを使い筋内の柔軟性を向上させることで、関節の可動域を広くします。	★
はじめてTRX	20	-	★★	自体重と重力を負荷として行うトレーニング。基本的な動きを身につけます。	★
HITトレーニング	10	-	★★★	高強度の運動と休憩を交互に行うインターバルトレーニング。脂肪燃焼効果が得られます。	★
アロマ DE コアトレ	20	-	★★	アロマサウナで関節や筋肉の温度を上げながら、コアトレーニングを行います。	★

<MOSSA プログラム (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
Group POWER	30 / 50	180/300	★★★	バーベルを使用した筋力アップトレーニングです。	★
Group fight	30 / 50	250/400	★★★	総合格闘技などの動作をダイナミックな音楽にのせて行うクラスです。	★★
Group CENTERGY	50	200	★★	ヨガとピラティスの動きをもとに身体を引き締めていきます。	★
Group groove	50	400	★★★	様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスダンスプログラムです。	★★★

<エアロビクス系 (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
初級エアロ	45	150	★	エアロビクスの基本ステップを覚えながら心地の良い汗を流していくクラス。スタジオレッスンが初めての方にもおススメです。	★
ステップアップエアロ	50	200	★★	エアロビクスを楽しみながら体向上を目指すクラス。基本動作から徐々にステップアップしたい方にお勧めです。	★★
脂肪燃焼エアロ	50	250	★★	少し強度の高いエアロビクスで、基本動作をマスターした方、ステップアップしたい方にお勧めです。	★★
B.style.step	45	180	★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動を身に付けるクラスです。基本的なステップからシェイプアップやため込めをえるための動きを行います。	★★
脂肪燃焼ステップ	45	220	★★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動です。ステップならではのバリエーションを楽しみながら、下半身シェイプしていきます。	★★

<ヨガ・調整系 (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
モーニング ヨガ	50	100	★	目覚めの身体を伸ばしてすっきりしましょう！	★
ナチュラル ヨガ	50	120	★	ヨガの基本的ポーズから動いていきます。ヨガ初心者はこちらから。	★
RELAX YOGA	50	120	★	呼吸を意識しながらゆったりとした全身のリラクゼーションを行います。	★
楽々ストレッチ ヨガ	50	120	★	日常生活が楽になるように、動的ストレッチと静的ポーズを行いながら身体をほぐします。	★
esty YOGA	50	140	★★	ナチュラルヨガよりも少し強度の高いクラスです。はじめての方でも大丈夫です。	★
BODY MAKE YOGA	50	140	★★	ご自身の望むBODYを創ります。主に引き締め効果を上げていくクラスです。	★★
美尻ヨガ	50	140	★★	下半身のヨガ見直しや引き締め効果的。ヒップアップや美脚を目指します。	★★
ボディケア	50	120	★	骨盤を揺ることで楽なからだ、きれいな姿勢を目指すストレッチケアプログラム。	★
バレトン	45	150	★★	「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の要素を取り入れた新感覚エクササイズです。	★★

<VRレッスン系 (スタジオ) > ソーシャルディスタンスを確保！出入り自由

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
BODY COMBAT	45	350	★★	格闘技の動きを取り入れたワークアウト。楽しい時間を過ごしながらストレスを発散しましょう！	★
BODY BALANCE	45	180	★★	ヨガをベースとしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたワークアウト。	★
SHBAM	45	350	★★	ダンス経験がなく不安な方でも、誰でも参加できるシンプルなダンス系ワークアウト。	★★

■ レッスンプログラム 内容 Part2

<プール系 (アクアエア) >

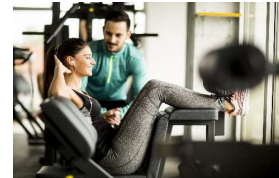
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
アクアウォーク	30	100	★	様々な水中歩行を楽しんでいただけます。	★
シンプルアクア	30	130	★★	水の抵抗と器具を使い水中歩行と筋力トレーニングが同時に楽しめます。	★
アクアピクス	45	200	★★★	心肺機能向上と水の抵抗を最大限に利用して、効果的に全身運動を行うプログラムです。	★★
スイム 初級	50	-	-	25mを練習中の方も気軽に参加できる内容で、きれいに・ゆったりと泳ぐためのクラスです。	★or★★
スイム 上級	50	-	-	25mを泳げる方がよりさらにフォームを向上させるクラスです。	★★

<ダンス系 (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
フラダンス	50	-	★	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったり身体を動かします。	★
エンジョイダンス	50	200	★	様々なジャンルの音楽で踊る楽しさを味わっていきましょう。	★★
ZUMBA®	50	230	★★	誰でも簡単にできるダンスステップをラテンやHIP-HOPの曲に合わせて動きます。	★★
ストリートダンス エクササイズ	50	250	★★★	ストリートダンスのステップを音楽に合わせて動いていきます。下半身強化にもなります。	★★★

■ アドバンスプログラム 紹介

● はじめてパーソナル



皆様の『なりたい』への最短ルートをご提案。エスティに来たからには結果を出して欲しい！そんな思いでトレーナーが3回のパーソナルをしっかりとサポート。基本的なマシンを使いながら正しいトレーニングの知識を手に入れ、フィットネスライフにスタートダッシュをかける！トレーニングしたことない方にはピッタリです。

● BFR (血流制限) トレーニング



BFR協会認定トレーナーが2ヶ月間、運動面から食事面まで徹底的にあなたをサポート。次世代加圧BFR (血流制限) トレーニングで、成長ホルモン最大220%、骨筋のダイレクトとアンチエイジング効果が体感できます！多量での人生を変えたいというあなたへ、少しでも気になったなら体験してみよう！

● スモールグループトレーニング



一人では頑張り切れないようなトレーニングでも、仲間と一緒に乗り越えられる！チームメイトと切磋琢磨しながら、自身の限界を引き出し、目標を目指して突っ走ります。女性限定【モテボディ】クラス 男性限定【モテボディ】クラス 泳ぎを極める【スイム】クラス 今よりステップアップしたい方におすすめです。

● はじめてパーソナル & BFR (血流制限) トレーニング スケジュール

月曜日	12:30	15:30	19:30	20:00	21:00	金曜日	12:00	13:00	20:00	20:00	21:00	21:00
-----	-------	-------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------

火曜日	11:30	12:30	13:00	14:00	19:30	20:00	21:00	土曜日	11:30	12:00
-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-----	-------	-------

水曜日	19:00	20:00	21:00	日曜日	10:30	11:00	11:30	12:00
-----	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	-------

● スモールグループトレーニング スケジュール

・ 泳ぎを極める【スイム】クラス

月曜日	13:00	20:00	火曜日	13:00	20:00
-----	-------	-------	-----	-------	-------

・ 男性限定【モテボディ】クラス

水曜日	20:00
-----	-------