

2021年 11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	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	ジムエリア	アクアエリア				
10:00																								
30	③	①	①	③	③	①			①	③		増設予定				増設予定								①
10:30~45分	初級ステップ 川瀬	esty yoga 大橋	11:00~20分 脚やせ トレーニング	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		11:30~20分 NEW ① 増設予定	10:30~50分 CENTERGY 宮田	10:45~45分 SH'BAM VRレッスン		11:00~30分 ③	10:30~50分 esty yoga 大橋	10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	フルボディ ストレッチ	10:30~20分 ①			
11:00																								
30																								
12:00	②	①				③	12:00~20分 ① 増設予定																	
12:00~50分	POWER 澤田	ボディケア 池内			12:30~30分 ②	12:00~45分 BODY COMBAT VRレッスン	12:00~20分 ①	増設予定	12:00~45分 B.style.step 小野山	12:30~45分 VRレッスン			12:00~45分 ③	11:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン		12:00~50分					11:50~50分 ③	11:45~45分 SH'BAM VRレッスン		
13:00																								
30																								
13:30~50分	①	③			13:30~50分 ③	13:30~50分 ①	温度変更 ホットヨガ		13:30~50分 ③	13:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン			12:30~45分 ③	12:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	13:00~10分 ①	13:00~50分	12:30~45分 ③	12:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン					13:00~45分 ②	
14:00																								
30																								
15:00																								
15:00~50分																								
30																								
16:00																								
16:00~50分																								
18:30																								
18:30~45分					18:15~45分 BODY BALANCE VRレッスン																			
19:00																								
19:00~45分					19:15~45分 BODY COMBAT VRレッスン																			
20:00																								
20:00~45分					20:00~50分 ストリートダンス エクササイズ 谷																			
21:00																								
21:00~50分					20:35~50分 ①																			
21:20~50分					21:20~50分 ③																			
22:00																								
22:00~50分					21:20~50分 FIGHT 伊藤																			
30					21:45~45分 SH'BAM VRレッスン																			

【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

- ① → ウォーミングアップ・身体調整プログラム
- ② → 筋力トレーニング系プログラム
- ③ → 有酸素・脂肪燃焼系プログラム

estyではどなたでもレッスンをインターネット予約できます！
月に12回まで予約可能！
毎月20日 0:00~ 翌月分予約解禁！

2022年新春
レッスン大リニューアル
スタジオインストラクター大募集！

最新VRレッスン稼働中！

BODY COMBAT 格闘技系	BODY BALANCE ヨガ系	SH'BAM ダンス系
---------------------	---------------------	----------------