2022年　4月　レッスンプログラム　スケジュール

月曜日

	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 10:30～45分 初級ステップ 川瀬	① 10:30～50分 esty yoga 大橋	② 11:00～10分 骨盤体操 脚やせトレーニング 11：10～15分	③ 10:30～45分 アクアビクス 池内
11:00				
30	② 12:00～50分 POWER 澤田	① 12:00～50分 ボディケア 池内		
12:00		バーベル	姿勢改善	
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		
13:00		③ 14:30～45分 SH'BAM VRレッスン		
30	15:00～50分 フラダンス 石川	② 15:30～45分 BODY BALANCE VRレッスン		
14:00				
30				
15:00				
30				
16:00				
30				
18:30		18:15～45分 BODY BALANCE VRレッスン	① 19:00～10分 骨盤体操 筋膜リリース 19:10～15分	
19:00	③ 20:00～45分 ZUMBA TOMOKO ラテンダンス	② 19:30～50分 バレトン 戸田		
30	② 21:20～50分 CENTERGY 宮田 ヨガ・ピラティス	① 21:00～50分 BODY MAKE YOGA 榊原		
21:00				
30				
22:00				
30				

火曜日

	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 10:30～50分 ステップアップエアロ TOMOKO	① 10:30～50分 RELAX YOGA 下村		
11:00				
30	② 12:30～30分 POWER 伊藤 バーベル	② 12:00～50分 ABトレーニング 山本	① 12:00～10分 骨盤体操 筋膜リリース 12:10～15分	
12:00				
30	③ 13:30～50分 GROOVE 宮田 ダンス	① 13:30～50分 ナチュラルヨガ 32℃ 二見	ホットヨガ	
13:00		③ 14:45～45分 BODY COMBAT VRレッスン		
30		③ 15:45～45分 SH'BAM VRレッスン		
14:00				
30				
15:00				
30				
16:00				
30				
18:30		18:15～45分 BODY BALANCE VRレッスン	③ 19:30～10分 骨盤体操 10分で超燃焼 19:40～10分	③ 19:30～45分 アクアビクス 池内
19:00	③ 20:00～50分 ストリートダンスエクササイズ 谷	③ 19:15～45分 BODY COMBAT VRレッスン		
30	③ 21:20～50分 FIGHT 伊藤 格闘技	① 20：35～50分 ボディケア 池内 姿勢改善		
21:00				
30		③ 21:45～45分 SH'BAM VRレッスン		

水曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア
10:00				
30	① 10:30～50分 美尻ヨガ Sao	③ 10:30～45分 SH'BAM VRレッスン		
11:00			② 11:30～10分 骨盤体操 ヒップアップ 11:40～15分	
30	③ 12:00～45分 B.style.step 小野山 ステップ	② 12:00～50分 始める アシュタンガヨガ 増田		
12:00				
30	③ 13:30～50分 FIGHT 浅田 格闘技	③ 13:30～45分 SH'BAM VRレッスン		13:00～50分 スイム初級 中村
13:00		② 14:30～45分 BODY BALANCE VRレッスン		
30		③ 15:30～45分 BODY COMBAT VRレッスン		
14:00				
30				
15:00				
30				
16:00				
30				
18:30	スタジオ変更 ② 19：30～50分 アスリートヨガ 後明	18:15～45分 BODY COMBAT VRレッスン		
19:00	③ 21:20～50分 GROOVE スタッフ ダンス	スタジオ・時間変更 ② 19:40～50分 CENTERGY 中村 ヨガ・ピラティス	② 19:30～20分 アロマ DE コアトレ	
30		② 21:00～45分 B.style.step 小野山		
22:00				
30				

金曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア
10:00				
30	② 10:30～50分 CENTERGY 宮田 ヨガ・ピラティス	10:30～50分 ストレッチ＆ヨガ 大橋		③ 11:00～30分 アクアウォーク 前田
11:00				
30		① 12：00～50分 リフレッシュホットヨガ 36℃ 増田	ホットヨガ	12:00～50分 スイム上級 中村
12:00	③ 12:30～45分 初級エアロ 浜本		③ 13:00～10分 骨盤体操 10分で超燃焼 13:10～10分	
30	① 13:45～50分 ナチュラルヨガ 浜本	③ 13:45～45分 SH'BAM VRレッスン		
13:00		③ 14:45～45分 BODY COMBAT VRレッスン		
30		② 15:45～45分 BODY BALANCE VRレッスン		
14:00				
30				
15:00				
30				
16:00				
30				
18:30		③ 18:45～45分 BODY COMBAT VRレッスン	② 19:00～10分 骨盤体操 メイキング6パック 19:10～15分	
19:00	② 20:00～50分 POWER 澤田 バーベル	② 20:15～50分 CENTERGY 中村 ヨガ・ピラティス		
30	③ 21:20～50分 FIGHT 伊藤 格闘技	③ 21:30～45分 SH'BAM VRレッスン		
19:00				
30				

※スイムレッスン（初級・上級）のWEB予約は同一週内での併用はできません。

土曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00		
30	① 10:30～50分 esty yoga 大橋	③ 10:30～45分 SH'BAM VRレッスン
11:00		
30		③ 11:30～45分 BODY COMBAT VRレッスン
12:00	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
30		③ 13:30～45分 SH'BAM VRレッスン
13:00		
30		② 14:30～45分 BODY BALANCE VRレッスン
14:00		
30	③ 15:30～50分 ステップアップエアロ 平井	③ 15:30～45分 BODY COMBAT VRレッスン
15:00		
30		③ 16:30～45分 SH'BAM VRレッスン
16:00	② 17:00～50分 CENTERGY 中村 ヨガ・ピラティス	③ 17:30～45分 BODY COMBAT VRレッスン
30		
17:00	③ 18:20～50分 GROOVE 宮田 ダンス	② 18:30～45分 BODY BALANCE VRレッスン
30		
18:00		
30		
19:00		

日曜日

	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア
10:00			② 10:30～10分 骨盤体操 フルボディストレングス 10:40～15分 全身筋力アップ
30	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	
11:00			
30	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	
12:00			
30	② 14:00～50分 POWER 前田 バーベル	② 13:00～45分 バレトン 渡辺	
13:00			
30	③ 15:20～50分 FIGHT 伊藤 格闘技	③ 14:30～45分 SH'BAM VRレッスン	
14:00			
30		② 15:30～45分 BODY BALANCE VRレッスン	
15:00			
30		③ 16:30～45分 BODY COMBAT VRレッスン	
16:00			
30			
17:00			
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

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

アスリートヨガ　水19：30～／後明INS

インナーマッスルや体幹の強化を始め可動域を広げ柔軟性をアップし、集中力・持久力更にはバランス力の向上を狙います。腰痛・肩こり等身体の改善、怪我の防止にも役立ちます。運動初心者の方でもご参加いただけます！

4月よりAスタジオ(定員30名)で実施！

後明　INS

estyのインスタグラムで！
何かが起こる！要チェックや！
『estyfitnessclub』

ESTYFITNESSCLUB

4月のミニレッスンは骨盤周辺（大腰筋）の筋力強化

大腰筋は上半身と下半身をつなぐ重要な筋肉です。背骨を支え骨盤のバランスを正常に保つ役割があります。また、骨盤を内側へ引っ張る役割も果たしている為、**サイズダウン効果**も期待できます！

初めてでも安心！10分間の簡単な内容です！