2022年　6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
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 コアトレーニング 脚やせトレーニング 11：10～15分 ②	③ 10:30～45分 アクアビクス 池内
② 12:00～50分 POWER 澤田 バーベル	① 12:00～50分 ボディケア 池内 姿勢改善		
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		
15:00～50分 フラダンス 石川	③ 14:30～45分 SH'BAM VRレッスン		
	② 15:30～45分 BODY BALANCE VRレッスン		
	18:15～45分 BODY BALANCE VRレッスン	② 19:00～10分 コアトレーニング 筋膜リリース 19:10～15分 ①	
③ 20:00～45分 ZUMBA TOMOKO ラテンダンス	② 19:30～50分 バレトン 戸田		
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		

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア
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		
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 バレエ・体幹	② 12:00～10分 コアトレーニング 筋膜リリース 12:10～15分 ①	
③ 13:30～50分 GROOVE 宮田 ダンス	① 13:30～50分 ナチュラルヨガ 二見	ホットヨガ 32℃	
	③ 14:45～45分 BODY COMBAT VRレッスン		
	③ 15:45～45分 SH'BAM VRレッスン		
	18:15～45分 BODY BALANCE 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	19:15～45分 BODY COMBAT VRレッスン	② 19:30～10分 コアトレーニング 10分で超燃焼 19:40～10分 ③	③ 19:30～45分 アクアビクス 池内
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		
	21:45～45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
① 10:30～50分 美尻ヨガ Sao	③ 10:30～45分 SH'BAM VRレッスン		
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	② 11:30～10分 コアトレーニング ヒップアップ 11:40～15分 ②	
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
	② 14:30～45分 BODY BALANCE VRレッスン		
	③ 15:30～45分 BODY COMBAT VRレッスン		
	18:15～45分 BODY COMBAT VRレッスン		
② 19：30～50分 アスリートヨガ 後明	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
21:00～50分 GROOVE 内窪 ダンス	21:00～45分 B.style.step 小野山 ステップ		

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア
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
③ 12:30～45分 初級エアロ 浜本	① 12：00～50分 ボディメンテナンスヨガ 増田	ホットヨガ 32℃	12:00～50分 スイム上級 中村
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	② 13:00～10分 コアトレーニング 10分で超燃焼 13:10～10分 ③	
	③ 14:45～45分 BODY COMBAT VRレッスン		
	② 15:45～45分 BODY BALANCE VRレッスン		
	③ 18:45～45分 BODY COMBAT VRレッスン	② 19:00～10分 コアトレーニング メイキング6パック 19:10～15分 ②	
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		
③ 21:20～50分 FIGHT 伊藤 格闘技	③ 21:30～45分 SH'BAM VRレッスン		

※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
① 10:30～50分 esty yoga 大橋	③ 10:30～45分 SH'BAM VRレッスン
	③ 11:30～45分 BODY COMBAT VRレッスン
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
	③ 13:30～45分 SH'BAM VRレッスン
	② 14:30～45分 BODY BALANCE VRレッスン
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
	③ 16:30～45分 SH'BAM VRレッスン
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
③ 18:20～50分 GROOVE 宮田 ダンス	② 18:30～45分 BODY BALANCE VRレッスン

日曜日

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

夏をあきらめない！
1日無料体験
大好評実施中

ご家族
ご友人を
お誘いください！

6月のミニレッスンはコアトレーニング

自体重を使い、身体の軸となる部分を強化します。
その事により、身体全体を力強く使える様になり、姿勢の安定や代謝アップ、内臓脂肪減少の効果等が期待出来ます。
初めてでも安心！10分間の簡単な内容です！

公式インスタグラム
『estyfitnessclub』