

2023年 1月 レッスンプログラム スケジュール

1/3 (火) は18:00まで、1/4 (水) から通常営業となります
(年末年始の休館日 12/29 (木) ~1/2 (月))

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	アクエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		
10:00 30 ③ 10:30~45分 初級ステップ 川瀬	10:30~50分 esty yoga 大橋	10:30~50分 10:30~45分 アクアピクス 池内	10:00 30 ① 11:30~10分 筋膜リリース 脚やせトレーニング	10:30~50分 ステップアップエアロ TOMOKO	10:30~50分 RELAX YOGA 下村	10:00 30 ③ 10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	10:30~50分 美尻ヨガ Sao	10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	10:00 30 ② 11:30~10分 コアトレーニング	10:30~50分 12:00~15分 ABトレーニング 山本	10:00 30 ① 12:00~10分 ヒップアップ	10:00 30 ③ 12:00~45分 B.style.step 小野山	10:00 30 ② 12:00~15分 始めるアシュタンガヨガ 増田	10:00 30 ① 12:00~50分 スイム上級 中村	10:00 30 ② 12:00~45分 SH'BAM VRレッスン	10:00 30 ③ 12:00~45分 BODY COMBAT VRレッスン	10:00 30 ① 12:00~45分 SH'BAM VRレッスン	10:00 30 ③ 10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	10:00 30 ① 10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	10:00 30 ③ 10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	
11:00 30 ② 12:00~30分 POWER 伊藤	12:00~50分 ボディケア 池内	11:40~15分 11:40~10分 パラエ・体幹	12:00~15分 ② 13:00~50分 姿勢改善	12:00~50分 12:00~15分 GROOVE 宮田	12:00~50分 ナチュラルヨガ 下村	12:00~15分 13:00~50分 FIGHT 浅田	12:00~15分 13:00~50分 BODY BALANCE VRレッスン	12:00~15分 13:00~50分 スイム初級(平泳ぎギック) 中村	12:00~15分 13:00~50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 神原	13:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン ③	13:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン ③	13:30~50分 SH'BAM VRレッスン ③	14:30~45分 SH'BAM VRレッスン ③																	
14:00 30 ③ 15:00~50分 フラダンス 森	15:00~50分 SH'BAM VRレッスン ②	15:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン ③	15:30~45分 SH'BAM VRレッスン ③	15:30~45分 SH'BAM VRレッスン ③	15:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン ③	15:45~45分 SH'BAM VRレッスン ③	15:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン ③														
15:00 30 ③ 16:00 30 ③ 16:00 30 ③	16:00 30 ③																				
18:30 30 ③ 19:00 30 ② 19:00~10分 骨盤体操 コアトレーニング	18:15~45分 SH'BAM VRレッスン ①	18:15~45分 BODY BALANCE VRレッスン ①	18:15~45分 BODY COMBAT VRレッスン ③	18:15~45分 BODY COMBAT VRレッスン ③	19:00~15分 BODY COMBAT VRレッスン ③																
19:00 30 ③ 19:30~50分 パレトン 戸田	19:30~50分 SH'BAM VRレッスン ②	19:30~50分 SH'BAM VRレッスン ③	19:30~50分 BODY COMBAT VRレッスン ③																		
20:00 30 ③ 20:00~45分 ZUMBA TOMOKO	20:00~45分 SH'BAM VRレッスン ①	20:00~45分 SH'BAM VRレッスン ①	20:00~50分 SH'BAM VRレッスン ③																		
21:00 30 ③ 21:15~45分 ステップアップエアロ 戸田	21:15~45分 BODY MAKE YOGA 神原	21:15~45分 BODY MAKE YOGA 神原	21:20~50分 SH'BAM VRレッスン ③																		
22:00 30 ③ 1/31 (火)までの期間限定販売会実施中！	1袋 (5%オフ) 10,004円(税込) 2袋以上 (10%オフ) 9,447円(税込) ※お友達との共同購入OK																				

※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。

2023年 2月 レッスンプログラム スケジュール

**期間延長
新規限定募集**



『緩めて⇒整えて⇒固めて⇒やせる』
トレーニングの基礎がマンツーマンで覚えられる!
サポートパーソナル
3回/9,900円（税込）

NEW LESSON

アニマルフロー

動物の動きを取り入れた
新感覚レッスン。
金 20:30~



Three QR codes arranged horizontally, each linking to a different social media or service page.

■ 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	-	★	グリッドを使い筋肉の柔軟性向上させることで、関節の可動域を広くします。	★
その他20分レッスン	20	-	★～★★	各時間帯によってテーマが異なります	★
10分で超燃焼	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。	★

<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	★	自覚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。ヨガ初心者はここから。	★
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な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	45/50	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。	★★
アニマルフロー	50	150	★★	動物の動きに加えて、ヨガ、器械体操、カボエイラ、ブレイクダンス、ハンドスタンダードなどの様々なムーブメントを取り込んだ海外でも人気のエクササイズです。	★★

●パーソナルスケジュール

月	10:30	12:30	15:30	20:00	20:00	21:00
火	10:30	13:30	19:00	20:00	21:00	
水	10:30	13:00	14:00	19:00	20:00	21:00
金	12:00	13:00	21:00			
土	11:00	12:00				
日	10:30	11:00				

*ジュニア開講日はパーソナルなし

●スマート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

<プール系（アクアエリア）>

プログラム名	時間(分)		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。	★
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上達させるクラスです。	★★

<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。	★★
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

●サポートパーソナル



『緩めて』⇒『整えて』⇒『固めて』⇒『痩せる』
効果的に身体を変える4つのメソッドで、基本的なマシンの使い方から歪みの改善等、正しいトレーニングの知識を手に入れ、ボディメイクの土台を固める！

『エスティに来たからには結果を出してほしい！』
そんな想いで、トレーナーが3回のパーソナルをしっかりサポートします。
身体を変えていきたいけど、何から初めて良いのか悩みのピッタリです！

●パーソナル



パーソナル資格を持つトレーナーが2ヶ月間、運動やエネルギー補給方法などアナタに合わせたトレーニングで徹底的にサポート。
次世代加圧BFR（血流制限）トレーニングやマンツーマンレッスン（MOSSA）、スイムレッスンをメニューに組み込むことも可能です。
今までの人生を変えるというあなた。
奇跡のダイエットとアンチエイジング効果を体感しましょう！



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。

・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。