

**エステ史上最大級の
入会キャンペーン**



Change ~5.31[水]
Your Lifestyle

新生活サポートキャンペーン

新年度、進学や就職、転勤などで生活環境が大きく変わり、不規則な生活を送る方が増えます。新生活にフィットネスを取り入れ、健康で規則正しい生活習慣を手に入れましょう！

ご入会者特典

- ★入会金 **0円** (通常11,000円)
- ★事務手数料 **0円** (通常2,200円)
- ★スタート月から**6ヶ月間**の月会費
月々 **4,950円** (通常マスター会員 11,550円)
※6ヶ月間在籍が条件 (違約金11,000円)

ご紹介者特典

★**グラビティピラティス** 1回無料券

新インストラクターデビュー

火曜日 10:30~11:20

GROUP POWER

楽しい音楽と僕のリードで、皆様を感動させます！
よろしくお祈いします。

樋口INS

		月曜日			
		Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00					
30		③	①	②	③
11:00		10:30~45分 初級ステップ 川瀬 🍌	10:30~50分 esty yoga 大橋 🍌	10:30~50分 グラビティピラティス 内窪	10:30~45分 アクアピクス 池内 🍌
30				有料 SGT	
12:00		③	①		
30		12:00~50分 ステップアップエアロ TOMOKO 🍌	12:00~50分 ボディケア 池内 🍌	②	
13:00			姿勢改善	12:30~50分 グラビティピラティス 浅田	13:00~60分 スイムSGT 中村
30		①	②	有料 SGT	有料 SGT
14:00		13:30~50分 楽々ストレッチ&ヨガ 榊原 🍌	13:30~30分 ピラティススタッフ 姿勢改善		
30					
15:00		15:00~50分 フラダンス 森			
30					
16:00					
30					

		火曜日			
		Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00					
30		NEW ②	①	②	
11:00		10:30~50分 POWER 樋口 🍌	10:30~50分 RELAX YOGA 下村 🍌	10:30~50分 グラビティピラティス 宮田	
30		バーベル		有料 SGT	
12:00			②		
30		12:00~50分 ABトレーニング 山本 🍌	12:00~30分 ピラティススタッフ 姿勢改善		
13:00					13:00~60分 スイムSGT 中村
30		③	ホット ①		有料 SGT
14:00		13:30~50分 GROOVE 内窪 🍌	13:30~50分 ナチュラルヨガ 下村 🍌		
30		ダンス			
15:00					
30					
16:00					
30					

		水曜日			
		Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00					
30		①	②		
11:00		10:30~50分 美尻ヨガ Sao 🍌	10:30~30分 ピラティススタッフ 姿勢改善		
30				②	
12:00		③	②		
30		12:00~45分 B.style.step 小野山 🍌	12:00~50分 始めるアシュタンガヨガ 増田		11:30~50分 グラビティピラティス 伊藤
13:00					有料 SGT
30					13:00~50分 スイム初級(平泳ぎ) 中村
14:00		13:30~50分 FIGHT 浅田 🍌			
30		格闘技			
15:00					
30					
16:00					
30					

18:30					
19:00			②	②	
30		19:30~50分 パレト 戸田 🍌	19:30~50分 グラビティピラティス 浅田		
20:00		③		有料 SGT	
30		20:00~45分 ZUMBA TOMOKO 🍌			
21:00			ホット ①	②	
30		ラテンダンス			
21:00		③	21:00~50分 BODY MAKE YOGA 榊原 🍌	21:00~50分 グラビティピラティス 伊藤	
30		21:15~45分 ステップアップエアロ 戸田 🍌		有料 SGT	
22:00					
30					

18:30					
19:00					
30			②		
20:00		③	19:30~30分 ピラティススタッフ 姿勢改善	②	
30		20:00~50分 ストリートダンスエクササイズ 谷		20:00~50分 グラビティピラティス 伊藤	
21:00			①	有料 SGT	
30			20:35~50分 ボディケア 池内 🍌		
21:00		③			
30		21:20~50分 FIGHT 宮田 🍌			
22:00		格闘技			
30					

18:30					
19:00					
30					②
20:00		19:30~50分 アスリートヨガ 後明 🍌	19:40~50分 CENTERGY 中村 🍌		19:00~50分 グラビティピラティス 内窪
30			ヨガ・ピラティス		有料 SGT
21:00		③	③		
30		21:00~50分 GROOVE 内窪 🍌	21:00~45分 B.style.step 小野山 🍌		
22:00		ダンス	ステップ		
30					

2023年 5月 レッスンプログラム スケジュール

金曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F
10:00			
30	②	曜日変更 ③	
11:00	10:30~50分 CENTERGY 中村 🍃	10:30~50分 エンジョイダンス 大橋 🍃	11:00~30分 アクアウォーク 内窪 🍃
30	ヨガ・ピラティス		
12:00		ホット ①	
30	③	12:00~50分 ボディメンテ ダンスヨガ 増田 🍃	12:00~50分 スイム上級 中村
13:00	12:30~45分 初級エアロ 浜本 🍃		
30	①		13:30~50分 グラビティ ピラティス 宮田 有料 SGT
14:00	13:45~50分 ナチュラルヨガ 浜本 🍃		
15:00			
30			
16:00			
30			
18:30			
19:00		19:00~30分 ピラティス スタッフ 🍃 姿勢改善	
30			
20:00	20:00~50分 POWER 伊藤 🍃		20:00~50分 グラビティ ピラティス 内窪 🍃
30	バーベル	20:30~50分 アニマルフロー 荒木 🍃	有料 SGT
21:00	③		
30	21:20~50分 FIGHT 宮田 🍃		
22:00			
30	格闘技		

- 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



土曜日	
	Aスタジオ
10:00	
30	①
11:00	10:30~50分 esty yoga 大橋 🍃
30	
12:00	
30	③
13:00	12:15~45分 脂肪燃焼 ステップ 川瀬 🍃
30	①
14:00	13:30~50分 ナチュラルヨガ 大橋 🍃
30	
15:00	
30	③
16:00	15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井 🍃
30	
17:00	17:00~50分 POWER 伊藤 🍃
30	バーベル
18:00	
30	③
19:00	18:20~50分 GROOVE 内窪 🍃
	ダンス

日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00		
30	①	②
11:00	10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺 🍃	10:30~30分 ピラティス スタッフ 🍃 姿勢改善
30		
12:00		
30	③	②
13:00	11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	12:00~50分 グラビティ ピラティス 宮田 有料 SGT
30		
14:00	13:00~45分 パレトン 渡辺 🍃	
30	②	
15:00	14:00~50分 CENTERGY 宮田 🍃	ホット ① 14:30~50分 esty yoga 大橋 🍃
30	ヨガ・ピラティス	
16:00	③	
17:00	15:20~50分 FIGHT 浅田 🍃	
30	格闘技	

【定員について】
 Aスタジオ 35名
 ※ヨガ系・ステップ系・GROUP POWER/CENTERGYは30名
 Bスタジオ 20名
 ピラティス 10名
 泳法レッスン 20名
 エンジョイダンス 15名
 ※アクアピクス・アクアウォークは定員なし

※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。

レッスンプログラム内容一覧

<ショートレッスン（骨盤体操・筋膜リリース・ストレッチボール）>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
-	20	-	★	体のコンディションを整える内容のレッスンです。曜日ごとで内容異なります。	★

<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合わ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。	★★★

<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くします。	★
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アッププログラム。	★
パレトン	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、筋膜体操、カポエイラ、フレイクダンス、ハンドスタンドなどの様々なムーブメントを取り込んで海外でも人気のエクササイズです。	★★
ピラティス	30	120	★~★★	スパインコレクターを使用した新感覚のピラティス。マットではできない動きも楽しめます。	★~★★

<エアロピクス系（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	★	エアロピ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	★★	エアロピ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ピクスで、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。	★★
Bstyle.step	45	180	★★	ステップを使った踏み台昇降運動を身に付けるクラスです。シェイプアップや見た目を良くす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。	★★

<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。下半身強化にもなります。	★★★
エンジョイダンス	50	200	★~★★	様々なスタイルのダンスを踊っていきます。たくさん汗をかいていきましょう	★~★★

<プール系（アクアエリア）>

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。	★
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。	★★

■ 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』

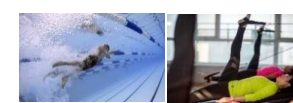
効果的に身体を変える4つのメソッドで、基本的なマシンの使い方から歪みの改善等、正しいトレーニングの知識を手に入れ、ボディメイクの土台を固める！『エステに來たからには結果を出してほしい！』そんな想いで、トレーナーが3回のパーソナルをしっかりサポートします。身体を変えていきたいけど、何から初めて良いのかお悩みのピッタリです！

● パーソナルトレーニング



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あなた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たいというあなた。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！

● 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しょう。
 ・泳ぎを極める【スイム】クラス
 ・体改善【グラビティピラティス】クラス
 今よりステップアップしたい方におすすめです。

2023年 6月 レッスンプログラム スケジュール

最終募集

esty fitness club

入会者の**80%**が
運動初心者!
エスティで楽しい
フィットネスライフをはじめよう!

Change Your Lifestyle

新生活サポートキャンペーン


ご入会者特典

- ★入会金 **0円** (通常11,000円)
- ★事務手数料 **0円** (通常2,200円)
- ★スタート月から**6ヶ月間**の月会費
月々 **4,950円** (通常マスター会員 11,550円)
※6ヶ月間在籍が条件 (違約金11,000円)

ご紹介者特典

★**グラビティピラティス** 1回無料券

Personal Training



夏までに仕上げる人生最高の体
Tシャツの似合う究極の肉体美

成功者多数! 次はアナタの番です!

- A様 ウエスト-7cm ヒップ-10.5cm
- B様 服のサイズが11号から7号に♪
- C様 ゴルフの飛距離が20ydアップ!

2ヶ月 8回コース 44,000円 (税込)
詳しくはスタッフまでお問合せください

		月曜日			
		Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00					
30					
11:00		10:30~45分 初級ステップ 川瀬	10:30~50分 esty yoga 大橋	10:30~50分 グラビティ ピラティス 内窪	10:30~45分 アクアピクス 池内
30				有料 SGT	
12:00					
30					
12:00		12:00~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	12:00~50分 ボディケア 池内		
30			姿勢改善		
13:00				12:30~50分 グラビティ ピラティス 浅田	13:00~60分 スイムSGT 中村
30				有料 SGT	
14:00		13:30~50分 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原	13:30~30分 ピラティス スタッフ 姿勢改善		
30					
15:00		15:00~50分 フラダンス 森			
30					
16:00					
30					

		火曜日			
		Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00					
30					
11:00		10:30~50分 POWER 樋口	10:30~50分 RELAX YOGA 下村		
30		バーベル			
12:00					
30					
12:00		12:00~50分 AB トレーニング 山本	12:00~30分 ピラティス スタッフ 姿勢改善		
30		バレエ・体幹			
13:00					13:00~60分 スイムSGT 中村
30					有料 SGT
14:00		13:30~50分 GROOVE 内窪	13:30~50分 ナチュラルヨガ 下村		
30		ダンス			
15:00					
30					
16:00					
30					

		水曜日			
		Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00					
30					
11:00		10:30~50分 美尻ヨガ Sao	10:30~30分 ピラティス スタッフ 姿勢改善		
30					
12:00					
30					
12:00		12:00~45分 B.style.step 小野山	12:00~50分 始める アシュタンガ ヨガ 増田		
30		ステップ			
13:00					13:00~50分 スイム初級 (クロール) 中村
30					
14:00		13:30~50分 FIGHT 浅田			
30		格闘技			
15:00					
30					
16:00					
30					

18:30					
30					
19:00					
30					
20:00		19:30~50分 パレトン 戸田	19:30~50分 グラビティ ピラティス 浅田		
30			有料 SGT		
21:00					
30					
21:00		21:00~50分 BODY MAKE YOGA 榊原	21:00~50分 グラビティ ピラティス 伊藤		
30			有料 SGT		
22:00		21:15~45分 ステップアップ エアロ 戸田			
30					

18:30					
30					
19:00					
30					
20:00					
30					
20:00		20:00~50分 ストリートダンス エクササイズ 谷	19:30~30分 ピラティス スタッフ 姿勢改善	20:00~50分 グラビティ ピラティス 伊藤	
30			姿勢改善	有料 SGT	
21:00					
30					
21:00		21:20~50分 FIGHT 宮田			
30		格闘技			

18:30					
30					
19:00					
30					
20:00		19:30~50分 アスリートヨガ 後明	19:40~50分 CENTERGY 中村	19:30~50分 グラビティ ピラティス 内窪	
30			ヨガ・ピラティス	有料 SGT	
21:00					
30					
21:00		21:00~50分 GROOVE 内窪	21:00~45分 B.style.step 小野山		
30		ダンス	ステップ		

2023年 6月 レッスンプログラム スケジュール

金曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F
10:00			
30	②	③	
11:00	10:30~50分 CENTERGY 中村 🍃	10:30~50分 エンジョイダンス 大橋 🍃	11:00~30分 アクアウォーク 内窪 🍃
30	ヨガ・ピラティス		
12:00		ホット ①	
30	③	12:00~50分 ボディメンテ ダンスヨガ 増田 🍃	12:00~50分 スイム上級 中村
13:00	12:30~45分 初級エアロ 浜本 🍃		
30	①		13:30~50分 グラビティ ピラティス 宮田 有料 SGT
14:00	13:45~50分 ナチュラルヨガ 浜本 🍃		
15:00			
30			
16:00			
30			
18:30			
19:00		19:00~30分 ピラティス スタッフ 🍃 姿勢改善	
30			
20:00	20:00~50分 POWER 伊藤 🍃		20:00~50分 グラビティ ピラティス 内窪
30	バーベル	20:30~50分 アニマルフロー 荒木 🍃	有料 SGT
21:00	③		
30	21:20~50分 FIGHT 宮田 🍃		
22:00			
30	格闘技		

- 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

土曜日	
	Aスタジオ
10:00	
30	①
11:00	10:30~50分 esty yoga 大橋 🍃
30	
12:00	
30	③
13:00	12:15~45分 脂肪燃焼 ステップ 川瀬 🍃
30	①
14:00	13:30~50分 ナチュラルヨガ 大橋 🍃
30	
15:00	
30	③
16:00	15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井 🍃
30	
17:00	17:00~50分 POWER 伊藤 🍃
30	バーベル
18:00	
30	③
19:00	18:20~50分 GROOVE 内窪 🍃
	ダンス

日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00		
30	①	②
11:00	10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺 🍃	10:30~30分 ピラティス スタッフ 🍃 姿勢改善
30		
12:00		
30	③	
13:00	11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	
30		②
14:00	12:00~50分 グラビティ ピラティス 宮田 有料 SGT	
30		
15:00	13:00~45分 パレトン 渡辺 🍃	
30	②	
16:00	14:00~50分 CENTERGY 宮田 🍃	ホット ①
30	ヨガ・ピラティス	14:30~50分 esty yoga 大橋 🍃
15:00		
30	③	
17:00	15:20~50分 FIGHT 浅田 🍃	
	格闘技	

【定員について】

- Aスタジオ 35名
 - Bスタジオ 20名
 - ピラティス 10名
 - 泳法レッスン 20名
 - エンジョイダンス 15名
- ※ヨガ系・ステップ系・GROUP POWER/CENTERGYは30名
- ※アクアピクス・アクアウォークは定員なし

※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。



レッスンプログラム内容一覧

<ショートレッスン（骨盤体操・筋膜リリース・ストレッチボール）>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
-	20	-	★	体のコンディションを整える内容のレッスンです。曜日ごとで内容異なります。	★

<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合わ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。	★★★

<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つつ身体をほくします。	★
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アッププログラム。	★
パレトン	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、筋膜体操、カポエイラ、フレイクダンス、ハンドスタンドなどの様々なムーブメントを取り込んで海外でも人気のエクササイズです。	★★
ピラティス	30	120	★~★★	スパインコレクターを使用した新感覚のピラティス。マットではできない動きも楽しめます。	★~★★

<エアロピクス系（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	★	エアロピ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	★★	エアロピ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ピクスで、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。	★★
Bstyle.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。シェイプアップや見た目を良くす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。	★★

<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。下半身強化にもなります。	★★★
エンジョイダンス	50	200	★~★★	様々なスタイルのダンスを踊っていきます。たくさん汗をかいていきましょう	★~★★

<プール系（アクアエリア）>

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。	★
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。	★★

■ 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』

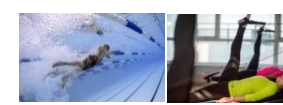
効果的に身体を変える4つのメソッドで、基本的なマシンの使い方から歪みの改善等、正しいトレーニングの知識を手に入れ、ボディメイクの土台を固める！『エステに來たからには結果を出してほしい！』そんな想いで、トレーナーが3回のパーソナルをしっかりサポートします。身体を変えていきたいけど、何から初めて良いのかお悩みのピッタリです！

● パーソナルトレーニング



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あなた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たいというあなた。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！

● 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しょう。泳ぎを極める【スイム】クラス
【グラビティピラティス】クラス
今よりステップアップしたい方におすすめです。