

2026年 1月 レッスンプログラム スケジュール

はじめてのフィットネス応援
キャンペーン

2026.03.31まで

入会金

0円

事務手数料

0円

初月会費

0円

2ヶ月目から5ヶ月間月会費6,600円

※6ヶ月在籍が条件(違約金11,000円)

水素水も2ヶ月無料!

24時間ジムが成岩にオープン!

estygym+24

無料利用!

※6ヶ月在籍が条件
※キャンペーン適用期間終了後、24時間ジムの無料利用が可能になります

estygym+24

フィットネス正規会員の方は、なんと!

月会費

0円

でご利用いただけます!

※ご利用には条件がございます。
詳しくはお問合せください。

阪口トレーナー
パーソナル増枠決定!

1月より、
毎週金曜日 12:00~12:50
毎週土曜日 15:30~16:20
を新たに担当します。

今まで希望の時間にご予約の取れなかった皆様、今後パーソナルを考えていた皆様、筋トレはもちろんピラティスや体のケアにも詳しい「阪口トレーナー」にお任せください。まずは、はじめてパーソナルからスタートしましょう。

はじめてパーソナル3回 9,900円(税込)

月曜日				火曜日				水曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00											10:00
30	①	③	③	②	①			①			30
11:00	10:30~50分 esty yoga ★大橋 🍌	10:30~50分 RHYTHM DANCE ★MAKOTO 🍌	10:30~45分 アクアビクス 池内 🍌	10:30~50分 POWER ★樋口 🍌	10:30~50分 RELAX YOGA ★下村 🍌			10:30~50分 美尻ヨガ ★Sao 🍌			11:00
30		ダンス		バーベル						②	30
12:00		定員23名 ①		②	①			③	②	11:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 有料 SGT	12:00
30	③	12:00~50分 ボディケア ★池内 🍌		12:00~50分 ABトレーニング ★山本 🍌	12:00~45分 マットピラティス ★Yuki 🍌			12:00~45分 B.style.step ★小野山 🍌	12:00~50分 古典インドヨガ ★Azusa 🍌		30
13:00	12:20~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO 🍌	姿勢改善		バレエ・体幹	姿勢改善			ステップ			13:00
30	①	13:20~45分 マットピラティス ★Yuki 🍌		③	①			③			30
14:00	13:40~50分 楽々ストレッチ & ヨガ ★榊原 🍌	姿勢改善		13:30~50分 GROOVE 宮田 🍌	13:30~50分 ボディメンテ ナンスヨガ ★Yukari 🍌			13:30~50分 FIGHT 阪口 🍌		13:30~50分 スイム初級 ★中村	14:00
30				ダンス				格闘技			30
グラビティマシンピラティス曜日別種目											
15:00	15:00~50分 フラダンス 森		月曜日	20:00	下半身シェイプ	金曜日	13:30	背中すっきり			
30			火曜日	20:00	脂肪燃烧		20:00	脂肪燃烧			
16:00			水曜日	11:30	脂肪燃烧	土曜日	13:30	下半身シェイプ			
30				19:30	背中すっきり	日曜日	12:00	脂肪燃烧			
1ヵ月ごとに変わります											
18:30					①						18:30
19:00					18:45~50分 ボディケア ★池内 🍌						19:00
30		②			姿勢改善 定員23名			②	②	②	30
20:00	③	19:40~50分 バレトン ★戸田 🍌	②	③		20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 有料 SGT	19:50~45分 アクアビクス 池内 🍌	19:30~50分 アスリートヨガ ★後明 🍌	19:40~50分 パワーヨガ ★下村 🍌	19:30~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田 有料 SGT	20:00
30	20:00~45分 ZUMBA MIDORI 🍌	ラテンダンス	①	20:15~45分 Party Dance Night Ayano 🍌	ダンス			定員35名			30
21:00	③	21:00~50分 スリム ピラティス ★榊原 🍌						③			21:00
30	21:15~45分 ステップアップ エアロ 戸田 🍌							21:00~50分 GROOVE 宮田 🍌			30
22:00								ダンス			22:00
30											30

2026年 1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	アクアエリア
10:00				
30	③	①		
11:00	10:30～50分 エンジョイダンス ★大橋 🍌	10:30～50分 デトックスヨガ ★Azusa 🍌		
30	ダンス			
12:00	①			12:00～50分 スイム上級 ★中村
30	12:00～50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 🍌	③ 12:15～50分 ZUMBA ★MIDORI 🍌		
13:00	機能改善	ダンス		
30	①	①	②	
14:00	13:45～50分 ナチュラルヨガ ★下村 🍌	13:35～50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 🍌	13:30～50分 グラビティ マシンピラティス 阪口	有料 SGT
30		機能改善		
15:00	※リンパドレナージュのWEB予約は どちらか1レッスンのみでお願いします			
30				
16:00				
30				
18:30				
19:00				
30		②		
20:00	②	19:30～20分 6 PACK ABS ★寺西 🍌	②	
30	20:00～50分 POWER ★樋口 🍌		20:00～50分 グラビティ マシンピラティス 宮田	
21:00	バーベル		有料 SGT	
30	③			
22:00	21:20～50分 FIGHT 宮田 🍌			
30	格闘技			

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	
13:00	①
14:00	13:00～50分 ナチュラルヨガ ★大橋 🍌
30	13:30～50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 (有料SGT) ※ANNEX2階
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	③
18:00	17:00～50分 FIGHT 阪口 🍌
30	格闘技
19:00	②
30	18:20～50分 古典インドヨガ ★Azusa 🍌

日曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F
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 ★樋口 🍌 姿勢改善 ※スパインコレクター使用
30		
12:00	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 マシンピラティス 宮田
30		有料 SGT
14:00	②	②
15:00	13:10～50分 POWER ★樋口 🍌	13:00～45分 バレット ★渡辺 🍌
30	バーベル	1/4は お休みです
16:00	③	①
17:00	14:30～50分 パラエティ 宮田 🍌	14:30～50分 esty yoga ★大橋 🍌
30		
18:00		
19:00		

【WEB予約レッスンの定員について】

インストラクター名の前に★がついているレッスンが対象

Aスタジオ	30名
Bスタジオ	20名
ピラティス	15名
スイムレッスン	20名

※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。

※一部レッスンで定員が変更になっています。ご確認ください。

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

施設体験



LINE



Instagram



レッスンプログラム内容一覧

<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。	★★★

<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	★	ヨガの基本の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。	★
スリムピラティス	50	140	★★	硬くなった体幹をほぐし、滑らかな動きで女性らしいボディラインを手に入れましょう。	★★
美尻ヨガ	50	140	★★	下半身のヨガ見直しや引き締めにも効果的。ヒップアップや美脚を目指します。	★★
アスリートヨガ	50	140	★～★★	インナーマッスルや体幹の強化をはじめ、可動域を広げ柔軟性をアップ。	★～★★
古典インドヨガ	50	120	★	呼吸を意識し様々なヨガポーズをとることで、集中力を高め体と精神を調和していきます。	★～★★
リンパドレナージュ	50	120	★	様々な動きでリンパ液・血液の流れを促し、むくみ・老廃物を排泄します。	★～★★
パワーヨガ	50	150	★★	ダイナミックなポーズや動きで呼吸と動作を連動させ、「動」と「静」のポーズを流れるように行います。	★★
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。	★
バレット	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。	★★
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。	★～★★
ABトレーニング	50	150	★～★★	バレエ解剖学をもとに考案された、姿勢改善やバレエ特有の強い脚腰・しなやかな上半身など軸のある理想の身体を目指すレッスン。	★～★★

<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
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。シェイプアップや見た目を変えるための動きを行います。	★★

<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。	★★
Party Dance Night	50	230	★★	インストラクターの振り付けを音楽に合わせて踊るクラス。様々なダンススタイルを楽しみましょう。	★★
RHYTHM DANCE	50	200	★～★★	音楽に合わせてインストラクターの振り付けを覚え、体を動かすことを楽しむクラス。	★～★★
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
アクアビクス	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



●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、アナタに合わせたトレーニング手順からエネルギー補給方法などを徹底的にサポート。次世代加圧BFR（血流制限）トレーニングを組み込み短期間で結果に導きます。はじめてパーソナル3回コースや1回・4回・8回コースをお選びいただけます。今までの人生を変えたいというアナタ。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す。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。

エスティフィットネスで
楽しさと健康がずっと続く！



初めてのフィットネス応援 キャンペーン

2026.03.31まで

入会金	事務手数料	初月会費
<div style="font-size: 48px; font-weight: bold; color: #FFCC00;">0</div> <div style="font-size: 24px; color: #FF6600;">円</div>	<div style="font-size: 48px; font-weight: bold; color: #FFCC00;">0</div> <div style="font-size: 24px; color: #FF6600;">円</div>	<div style="font-size: 48px; font-weight: bold; color: #FFCC00;">0</div> <div style="font-size: 24px; color: #FF6600;">円</div>

2ヶ月目から5ヶ月間月会費 **6,600円**

※6ヶ月在籍が条件(違約金 11,000円)

水素水も
2ヶ月無料！

+

24時間ジムが成岩にオープン！

estly gym+24 無料利用！





※6ヶ月在籍が条件




※キャンペーン適用期間終了後、24時間ジムの無料利用が可能になります



月曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00				
30	①	③		③
11:00	10:30~50分 esty yoga ★大橋 🍌	10:30~50分 RHYTHM DANCE ★MAKOTO 🍌		10:30~45分 アクアピクス 池内 🍌
30		ダンス		
12:00		定員23名 ①		
30	③	12:00~50分 ボディケア ★池内 🍌		
13:00	12:20~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO 🍌	姿勢改善		
30		①		
14:00	13:40~50分 楽々ストレッチ & ヨガ ★榊原 🍌	13:20~45分 マットピラティス ★Yuki 🍌		
30		姿勢改善		
15:00	15:00~50分 フラダンス 森			グラビテ
30				月曜日
16:00				火曜日
30				水曜日

火曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
②	①		
10:30~50分 POWER ★樋口 	10:30~50分 RELAX YOGA ★下村 		
バーベル			
②	①		
12:00~50分 ABトレーニング ★山本 	12:00~45分 マットピラティス ★Yuki 		
バレエ・体幹	姿勢改善		
③	①		
13:30~50分 GROOVE 宮田 	13:30~50分 ボディメンテ ナンスヨガ ★Yukari 		
ダンス			
マシンピラティス曜日別種目			
20:00	脂肪燃烧	金曜日	
20:00	下半身シェイプ		
11:30	下半身シェイプ	土曜日	
19:30	脂肪燃烧	日曜日	

水曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
			10:00
① 10:30~50分 美尻ヨガ ★Sao 🧘			30
		②	11:00
		11:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口	30
③ 12:00~45分 B.style.step ★小野山 🍌	② 12:00~50分 古典インドヨガ ★Azusa 🍌	有料 SGT	12:00
ステップ			30
			13:00
③ 13:30~50分 FIGHT 阪口 🍌			30
格闘技			14:00
		13:30~50分 スイム初級 ★中村	30
			15:00
日	13:30	脂肪燃烧	30
	20:00	背中すっきり	30
日	13:30	脂肪燃烧	16:00
日	12:00	背中すっきり	30

18:30			
19:00			
30		②	
20:00	③	19:40~50分	②
30	20:00~45分 ZUMBA MIDORI 	バレトン ★戸田 	20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口
21:00	ラテンダンス ③	ホット ①	有料 SGT
30	21:15~45分 ステップアップ エアロ 戸田 	スリム ピラティス ★榊原 	
22:00			
30			

	① 18:45~50分 ボディケア ★池内 	
	姿勢改善 定員23名	③ 19:50~45分 アクアビクス 池内 
③ 20:15~45分 Party Dance Night Ayano 		
ダンス	20:00~50分 グラビティ マシンビラティス 阪口 有料 SGT	

1か月ごとに変わります			
			18:30
			19:00
②		②	30
19:30~50分 アスリートヨガ ★後明 	19:40~50分 パワーヨガ ★下村 	19:30~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田	20:00
定員35名		有料 SGT	30
③			21:00
21:00~50分 GROOVE 宮田 			30
ダンス			22:00
			23:00

2026年 2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	アクアエリア
10:00				
30	③	①		
11:00	10:30～50分 エンジョイダンス ★大橋🍌	10:30～50分 デトックスヨガ ★Azusa🍌		
30	ダンス			
12:00	①			12:00～50分 スイム上級 ★中村
30	12:00～50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田😄	③ 12:15～50分 ZUMBA ★MIDORI🍌		
13:00	機能改善	ダンス		
30	①	①	②	
14:00	13:45～50分 ナチュラルヨガ ★下村😄	13:35～50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田😄	13:30～50分 グラビティ マシンピラティス 阪口	有料 SGT
30		機能改善		
15:00	※リンパドレナージュのWEB予約は どちらか1レッスンのみでお願いします			
30				
16:00				
30				
18:30				
19:00				
30		② 19:30～20分 6 PACK ABS ★寺西🍌		
20:00	② 20:00～50分 POWER ★樋口🍌		② 20:00～50分 グラビティ マシンピラティス 宮田	
30	バーベル		有料 SGT	
21:00	③			
30	21:20～50分 FIGHT 宮田🍌			
22:00	格闘技			
30				

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	
13:00	① 13:00～50分 ナチュラルヨガ ★大橋😄
14:00	13:30～50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 (有料SGT) ※ANNEX2階
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	③ 17:00～50分 FIGHT 阪口🍌
30	格闘技
18:00	②
30	18:20～50分 古典インドヨガ ★Azusa🍌
19:00	

日曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F
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 ★樋口🍌 姿勢改善 ※スパインコレクター使用
30		
12:00	③	②
13:00	② 13:10～50分 POWER ★樋口🍌	13:00～45分 バレット ★渡辺🍌
14:00	③ バーベル	① ホット
30	14:30～50分 パラエティ 宮田🍌	14:30～50分 esty yoga ★大橋😄
30	2月1日 Fight 2月8日 groove 2月15日 Fight 2月22日 groove	
16:00		
30		
17:00		
30		

【WEB予約レッスンの定員について】

インストラクター名の前に★がついているレッスンが対象

Aスタジオ	30名
Bスタジオ	20名
ピラティス	15名
スイムレッスン	20名

※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。

※一部レッスンで定員が変更になっています。ご確認ください。

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

施設体験



LINE



Instagram



レッスンプログラム内容一覧

<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。	★★★

<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	★	ヨガの基本の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。	★
スリムピラティス	50	140	★★	硬くなった体幹をほぐし、滑らかな動きで女性らしいボディラインを手に入れましょう。	★★
美尻ヨガ	50	140	★★	下半身のヨガ見直しや引き締めにも効果的。ヒップアップや美脚を目指します。	★★
アスリートヨガ	50	140	★～★★	インナーマッスルや体幹の強化をはじめ、可動域を広げ柔軟性をアップ。	★～★★
古典インドヨガ	50	120	★	呼吸を意識し様々なヨガポーズをとることで、集中力を高め体と精神を調和していきます。	★～★★
リンパドレナージュ	50	120	★	様々な動きでリンパ液・血液の流れを促し、むくみ・老廃物を排泄します。	★～★★
パワーヨガ	50	150	★★	ダイナミックなポーズや動きで呼吸と動作を連動させ、「動」と「静」のポーズを流れるように行います。	★★
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。	★
バレット	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。	★★
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。	★～★★
ABトレーニング	50	150	★～★★	バレエ解剖学をもとに考案された、姿勢改善やバレエ特有の強い脚腰・しなやかな上半身など軸のある理想の身体を目指すレッスン。	★～★★

<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
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。シェイプアップや見た目を変えるための動きを行います。	★★

<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。	★★
Party Dance Night	50	230	★★	インストラクターの振り付けを音楽に合わせて踊るクラス。様々なダンススタイルを楽しみましょう。	★★
RHYTHM DANCE	50	200	★～★★	音楽に合わせてインストラクターの振り付けを覚え、体を動かすことを楽しむクラス。	★～★★
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



●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、アナタに合わせたトレーニング手順からエネルギー補給方法などを徹底的にサポート。次世代加圧BFR（血流制限）トレーニングを組み込み短期間で結果に導きます。はじめてパーソナル3回コースや1回・4回・8回コースをお選びいただけます。今までの人生を変えたいというアナタ。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す。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。