

2026年 3月 レッスンプログラム スケジュール

## GROUP FIGHT

新トレーナー **DEBUT**



3月より寺西トレーナーが  
DEBUTします！  
お楽しみに！！

毎週水曜日 21:00～21:50  
毎週金曜日 21:20～22:10  
隔週日曜日 14:30～15:20

## 女性専用！ 本格ボディメイク

～自分をもっと好きになる～

初めてパーソナル **9,900円 / 3回**  
オーダーメイドパーソナル **44,000円 / 8回**



## ワクワクを、 はじめよう！

エステフィットネスで  
楽しさと健康がずっと続く！




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！

まずは会員登録から始めましょう

※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。



月曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア
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
	ダンス	
	定員23名	
12:20～50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	12:00～50分 ボディケア ★池内	
	姿勢改善	
	13:20～45分 マットピラティス ★Yuki	
	姿勢改善	
13:40～50分 楽々ストレッチ & ヨガ ★榊原		
15:00～50分 フラダンス 森		

火曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア
10:30～50分 POWER ★樋口	10:30～50分 RELAX YOGA ★下村	
バーベル		
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	
13:30～50分 FIGHT 阪口	13:30～50分 ボディメンテ ナンスヨガ ★Yukari	
格闘技		

水曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア
10:30～50分 美尻ヨガ ★Sao		
12:00～45分 B.style.step ★小野山	12:00～50分 古典インドヨガ ★Azusa	
ステップ		
13:30～50分 GROOVE 宮田		13:30～50分 スイム初級 ★中村
ダンス		

金曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア
10:30～50分 エンジョイダンス ★大橋	10:30～50分 CENTERGY ★宮田	10:30～45分 fun fun AQUA MIHO
ダンス	ヨガ・ピラティス	
12:00～50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田	12:15～50分 ZUMBA ★MIDORI	12:00～50分 スイム上級 ★宮田
	ダンス	
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	
	機能改善	

※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

	19:40～50分 バレトン ★戸田	
20:00～45分 ZUMBA ★MIDORI		
ラテンダンス		
	21:00～50分 ホット ★榊原	
21:15～45分 ステップアップ エアロ ★戸田		
	21:00～50分 スリム ピラティス ★榊原	

	18:45～50分 ボディケア ★池内	
19:10～50分 CENTERGY ★宮田	姿勢改善 定員23名	
ヨガ・ピラティス		
	19:50～45分 アクアピクス 池内	
20:30～45分 Party Dance Night Ayano		
ダンス		

19:30～50分 アスリートヨガ ★後明	19:40～50分 パワーヨガ ★下村	
定員35名		
21:00～50分 FIGHT ★寺西		
格闘技		

	19:30～20分 6 PACK ABS ★寺西	
20:00～50分 POWER ★樋口		
バーベル		
21:20～50分 FIGHT ★寺西		
格闘技		

# 2026年 3月 レッスンプログラム スケジュール

# レッスンプログラム内容一覧

土曜日		日曜日									
Aスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ								
10:00											
30	①	①	②								
10:30~50分	esty yoga ★大橋 🌟	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								
11:00											
30		③									
12:00		11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺									
30	①		②								
13:00	13:00~50分 ナチュラルヨガ ★大橋 🌟	13:10~50分 POWER ★樋口 🌟	13:00~45分 バレトン ★渡辺 🌟								
30		バーベル									
14:00		③	①								
30			ホット								
15:00		14:30~50分 MOSSA various 🌟	14:30~50分 esty yoga ★大橋 🌟								
30	③										
16:00	15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>3月1日 Fight</p> <p>3月8日 groove</p> <p>3月15日 Fight</p> <p>3月22日 groove</p> <p>3月29日 Fight</p> </div> <p>【WEB予約レッスンの定員について】</p> <p>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</p> <table border="1"> <tr> <td>Aスタジオ</td> <td>30名</td> </tr> <tr> <td>Bスタジオ</td> <td>20名</td> </tr> <tr> <td>ピラティス</td> <td>15名</td> </tr> <tr> <td>スイムレッスン</td> <td>20名</td> </tr> </table>		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
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										
30											
17:00	17:00~50分 FIGHT 阪口 🌟										
30	格闘技										
18:00											
30	②										
19:00	18:20~50分 古典インドヨガ ★Azusa 🌟										

※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。

### <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	50	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	50	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。	★
スリムピラティス	50	140	★★	硬くなった体幹をほくし、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。	★
バレトン	45/50	140/150	★★	「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。	★★

- 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



### <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®	45/50	220/230	★★	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 (アクアエアリア)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
fun fun AQUA	45	130	★	初めてプールに入る方やプールで運動効果を出したい方におススメ。歩行やジョギングをするクラスです。	★
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、あなた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！

### ●グラビティマシンピラティス

グラビティ専用スタジオで行うセミパーソナルプログラム。傾斜のスライドボード（重カマシン）を使い、体重と重力を活かして全身を整えるピラティスと、加圧トレーニングによる筋力アップを組み合わせ、初心者でも安心して続けられる効果的なトレーニングです。



### グラビティマシンピラティス時間割

曜日	時間	会場	内容
月曜日	20:00~20:50	阪口	背中すっきり
火曜日	20:00~20:50	阪口	脂肪燃焼
水曜日	11:30~12:20	阪口	背中すっきり
	19:30~20:20	宮田	下半身強化
金曜日	13:30~14:20	宮田	下半身強化
	20:00~20:50	阪口	脂肪燃焼
土曜日	13:30~14:20	阪口	背中すっきり
日曜日	12:00~12:50	宮田	下半身強化

薄着の季節がやってきました！キレイな姿勢と筋肉による曲線美を手に入れるなら、認定トレーナーにお任せください！！

新生活スタート！  
今年自分を変えませんか？

成長を加速させる  
**独学**  
からの卒業！

はじめてパーソナル  
9,900円 / 3回  
オーダーメイドパーソナル  
44,000円 / 8回  
女性専用コースもございます

運動後はサウナを活用！「サ活」

疲労回復効果アップ

レッスンのあとは疲労物質が溜まり、翌日に影響が出てしまうことも。サウナはお風呂よりも短時間で血流が良くなるため、疲労回復効果が高まり、体への負担が軽くなります。

老廃物を排出して美肌に

サウナは深部体温を上げるため、冷え性の方にも効果的です。発汗作用によるデトックス効果で、老廃物を排出し、美肌にもつながります。

その他にも様々な効果が期待できます



月曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア
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
	ダンス	
	定員23名	
12:20~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	12:00~50分 ボディケア ★池内	
	姿勢改善	
	13:20~45分 マットピラティス ★Yuki	
	姿勢改善	
13:40~50分 楽々ストレッチ & ヨガ ★榊原		
15:00~50分 フラダンス 森		

火曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア
10:30~50分 POWER ★樋口	10:30~50分 RELAX YOGA ★下村	
	バーベル	
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	
	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	
	ダンス	

水曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア
10:30~50分 美尻ヨガ ★Sao		
12:00~45分 B.style.step ★小野山	12:00~50分 古典インドヨガ ★Azusa	
	ステップ	
13:30~50分 FIGHT 阪口		13:30~50分 スイム初級 ★中村
	格闘技	

金曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア
10:30~50分 エンジョイダンス ★大橋	10:30~50分 CENTERGY ★宮田	10:30~45分 fun fun AQUA MIHO
	ダンス	ヨガ・ピラティス
12:00~50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田	12:00~50分 ZUMBA 野口千恵	12:00~50分 スイム上級 ★宮田
	ダンス	
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	
	機能改善	

2026.4 エスティの ZUMBA が 変わる！

ラテン音楽を中心に世界中のダンス音楽を取り入れた、楽しさ重視のレッスン

月曜 20:00~20:45 上間 インストラクター

金曜 12:00~12:45 野口千恵 インストラクター

新インストラクター紹介

	19:40~50分 バレトン ★戸田	
20:00~45分 ZUMBA 上間		
	ラテンダンス	
21:15~45分 ステップアップ エアロ 戸田	21:00~50分 ホット スリム ピラティス ★榊原	

	18:45~50分 ボディケア ★池内	
19:10~50分 CENTERGY ★中村		
	ヨガ・ピラティス	
20:30~45分 Party Dance Night Ayano		19:50~45分 アクアピクス 池内
	ダンス	

	19:30~50分 アスリートヨガ ★後明	
	定員35名	
21:00~50分 GROOVE 宮田		19:40~50分 パワーヨガ ★下村
	格闘技	

	19:30~20分 6 PACK ABS ★寺西	
20:00~50分 POWER ★樋口		
	バーベル	
21:20~50分 FIGHT 寺西		
	格闘技	

こちらのレッスンのみ、レッスン開始  
10分前入場となります。

※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

# 2026年 4月 レッスンプログラム スケジュール

# レッスンプログラム内容一覧

土曜日		日曜日	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00			
30	①	①	②
10:30~50分	esty yoga ★大橋 🌟	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
11:00			
30		③	
12:00		11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	
13:00			②
13:00~50分	ナチュラルヨガ ★大橋 🌟		13:00~45分 バレトン ★渡辺 🌟
14:00		13:30~50分 GROOVE 宮田 🌟	
30		ダンス	① ホット
15:00		14:40~50分 FIGHT 寺西 🌟	③ esty yoga ★大橋 🌟
16:00		15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井	
17:00			
17:00~50分	POWER ★樋口 🌟		
18:00	バーベル		
18:20~50分	CENTERGY ★中村 🌟		
19:00	ヨガ・ピラティス		

### 【WEB予約レッスンの定員について】

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。ご確認をお願いします。

### <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	50	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	50	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。	★
スリムピラティス	50	140	★★	硬くなった体幹をほくし、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。	★
バレトン	45/50	140/150	★★	「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。	★★

- 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



### <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®	45/50	220/230	★★	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 (アクアエアリア)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
fun fun AQUA	45	130	★	初めてプールに入る方やプールで運動効果を出したい方におススメ。歩行やジョギングをするクラスです。	★
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、あなた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！

### ●グラビティマシンピラティス

グラビティ専用スタジオで行うセミパーソナルプログラム。傾斜のスライドボード（重カマシン）を使い、体重と重力を活かして全身を整えるピラティスと、加圧トレーニングによる筋力アップを組み合わせ、初心者でも安心して続けられる効果的なトレーニングです。



### グラビティマシンピラティス時間割

曜日	時間	会場	内容
月曜日	20:00~20:50	阪口	脂肪燃焼
火曜日	20:00~20:50	阪口	背中すっきり
水曜日	11:30~12:20	阪口	脂肪燃焼
	19:30~20:20	宮田	脂肪燃焼
金曜日	13:30~14:20	宮田	背中すっきり
	20:00~20:50	阪口	下半身強化
土曜日	13:30~14:20	阪口	下半身強化
日曜日	12:00~12:50	宮田	脂肪燃焼

新生活スタート！ ご家族・ご友人と一緒に健康で活動的な生活を始めましょう。エスティのトレーナーにお任せください。