

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
15:00		14:30~50分 esty yoga ★大橋 🌟	
30	③	14:40~50分 FIGHT 寺西 🌟	
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			
30	②		
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】

★がついているレッスンは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。