

**ご家族やご友人を
ぜひ施設体験にお誘いください**

ジムが初めてで不安な方

**パーソナル
トレーニング体験**

※トレーナーが付くのは1時間です

気になるレッスンを試したい方

**ピラティス・ヨガなど
スタジオ体験**

※2レッスン参加することも可能です

自分のペースで体験したい方

**自由気ままに
施設体験**

※施設をお好きにご利用いただけます

女性限定！安心して体験したい方

**女性専用
エリア体験**

※他のエリアもご要望があればご案内します

グラビティマシンピラティス体験（※有料）もごございます。

初心者でも安心

常駐のスタッフがマシンの使い方からメニュー作成まで、丁寧にサポート！
初めての方でも安心してスタートできる環境をご用意しています。

経験者
40%



初めての方
60%

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア
10:00			学校水泳			学校水泳			学校水泳			学校水泳
30	①	③		②	①		①			②	③	
11:00	10:30~50分 esty yoga ★大橋	10:30~50分 RHYTHM DANCE ★MAKOTO	10:00~11:30 プール・アロマ サウナは入場 できません	10:30~50分 POWER ★樋口	10:30~50分 RELAX YOGA ★下村	10:00~11:30 プール・アロマ サウナは入場 できません	10:30~50分 美尻ヨガ ★Sao		10:00~10:30 プール・アロマ サウナは入場 できません	10:30~50分 CENTERGY ★宮田	10:30~50分 エンジョイダンス ★大橋	10:00~11:30 プール・アロマ サウナは入場 できません
30		ダンス		バーベル						ヨガ・ピラティス	ダンス	
12:00		定員23名 ①		②	①		③	②		①	③	
30	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		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	12:15~45分 アクアウォーク 鈴木	12:00~45分 B.style.step ★小野山	12:00~50分 古典インドヨガ ★Azusa		12:00~50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田	12:00~45分 ZUMBA 野口	12:15~50分 スイム上級 ★宮田
30		姿勢改善		バレエ・体幹	姿勢改善		ステップ				ラテンダンス	
13:00			③									
30	①	②	13:15~45分 アクアピクス 池内	③	①		③		13:30~50分 スイム初級 ★中村	①	時間変更 ① 13:20~50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田	
14:00	13:40~50分 楽々ストレッチ & ヨガ ★榊原	13:30~30分 6 PACK ABS ★寺西		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			13:45~50分 ナチュラルヨガ ★下村		
30				ダンス			格闘技					
15:00	15:00~50分 フラダンス 森											
30												
16:00												
30												
18:30												
19:00					①							
30		②		18:45~50分 ボディケア ★池内			②	②				
20:00	20:00~45分 ZUMBA 上間	19:40~50分 バレトン ★戸田		19:10~50分 CENTERGY ★中村	姿勢改善 定員23名	19:50~45分 アクアピクス 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			19:30~20分 6 PACK ABS ★寺西	
30	ラテンダンス	ホット ①		ヨガ・ピラティス	③		定員35名					
21:00	21:00~45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		20:30~45分 Party Dance Night Ayano	20:15~30分 FIGHT ★寺西				21:00~50分 GROOVE 宮田			
30				ダンス	格闘技 定員15名				ダンス			
22:00												
30												
18:30												
19:00												
30												
20:00												
30												
21:00												
30												
22:00												
30												

esty gym+24

フィットネス正規会員の方は、なんと！

月会費 0円

ご利用いただけます！

※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 6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	
時間	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	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			
13:00	①	②	②
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 GROOVE 宮田	14:30~50分 esty yoga ★大橋
30	③	ダンス	
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			
18:00	格闘技		
30	②		
18:20~50分	CENTERGY ★中村	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	
19:00	ヨガ・ピラティス		

【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

※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
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。	★★
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良くす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

施設体験



LINE



Instagram



<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)>

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

期間限定入会キャンペーン実施中！ U30割・ペア割を利用してフィットネスライフをスタートさせましょう！

2026年 7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	13:10~50分 POWER ★樋口	13:00~45分 バレトン ★渡辺
14:00		バーベル	
30		③	① ホット
14:30~50分	ナチュラルヨガ ★大橋	14:30~50分 GROOVE 宮田	14:30~50分 esty yoga ★大橋
15:00			
30	③	ダンス	
15:30~50分	ステップアップ エアロ 平井		
16:00			
30			
17:00			
17:00~50分	FIGHT 阪口		
18:00	格闘技 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】

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	下半身強化
	19:30~20:20	宮田	下半身強化
金曜日	13:30~14:20	宮田	脂肪燃焼
	20:00~20:50	阪口	脂肪燃焼
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

薄着の季節はもうすぐ！ピラティスで姿勢を正し、ジムエリアでキレイな筋肉をつけていきましょう。