

2026年 7月 レッスンプログラム スケジュール

女性のキレイを応援します！



半田市でピラティス・ヨガを始めるならesty pilates

心とカラダを調和し
芯からしなやかに美しく

ピラティスで、期待できる効果

ピラティスは『西洋のヨガ』とも言われ、幅広い年代の女性や芸能人からの人気が高く以下のような悩みの改善が期待できます。

(1)眠りが浅く疲れやすい
(2)肌荒れやたるみ
(3)骨盤のゆがみや肩こり、腰痛の悩み
(4)痩せてキレイな体になりたい

まずは1回コースから始めてみませんか？		
1回券	1,650円	(有効期限1ヶ月)
4回券	5,500円	(有効期限2ヶ月)
8回券	11,000円	(有効期限3ヶ月)

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！

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	10:00		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	10:30~50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							ヨガ・ピラティス	ダンス	
12:00		定員23名 ①	②	①		③	②		①	③	
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	12:15~45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
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				ラテンダンス	
30	①	②	③	①	※7/14からは 10:30~11:15 の開催です	③			①	①	※7/3・7/10の 当日整理券は ジムカウンターで 配布・回収します ※7/17からは 12:00~12:50 の開催です
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		13:30~50分 スイム初級 ★中村	13:45~50分 ナチュラルヨガ ★下村	13:20~50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田	
30			ダンス			格闘技				機能改善	
15:00	15:00~50分 フラダンス 森										
30											
16:00											
30											
18:30				①							
19:00				18:45~50分 ボディケア ★池内							
30		②		姿勢改善 定員23名		②	②			②	
20:00	③	19:40~50分 バレトン ★戸田	19:10~50分 CENTERGY ★中村		③	19:30~50分 アスリートヨガ ★後明	19:40~50分 パワーヨガ ★下村		②	19:30~20分 6 PACK ABS ★寺西	
30	20:00~45分 ZUMBA 上間		ヨガ・ピラティス	19:50~45分 アクアビクス 池内		定員35名					
21:00	ラテンダンス	ホット ①	20:30~45分 Party Dance Night Ayano	20:15~30分 FIGHT ★寺西							
30	③		ダンス	格闘技 定員15名		③					
22:00	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				21:00~50分 GROOVE 宮田			③		
30						ダンス				21:20~50分 FIGHT 寺西	
										格闘技	
23:00											
30											

バシャバシャ、笑おう。今年の夏はプールから！

アクアビクス・アクアウォーク おすすめです

10:30~45分
fun fun AQUA
MIHO

7/17から
10:30~11:15
で開催します

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。

2026年 7月 レッスンプログラム スケジュール

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
11:00	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
30			
12:00		③	
30	①	11:50～50分 脂肪燃烧 エアロ 渡辺	
13:00	13:00～50分 ナチュラルヨガ ★大橋	②	13:00～45分 バレトン ★渡辺
30		13:10～50分 POWER ★樋口	
14:00		バーベル	
30		③	① 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			
30	③		
17:00	17:00～50分 FIGHT 阪口		
18:00	格闘技 ②	【WEB予約レッスンの定員について】	
30		Aスタジオ 30名	
19:00	18:20～50分 CENTERGY ★中村	Bスタジオ 20名	
	ヨガ・ピラティス	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。	★★
脂肪燃烧エアロ	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・脂肪燃烧系プログラム

施設体験



LINE



Instagram



レッスンプログラム内容一覧

＜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HIP-HOP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。たくさん汗をかくていきましょう	★～★★

＜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
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、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！

●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

月曜日	20:00～20:50	阪口	背中すっきり
火曜日	20:00～20:50	阪口	脂肪燃烧
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	脂肪燃烧
	20:00～20:50	阪口	脂肪燃烧
土曜日	13:30～14:20	阪口	下半身強化
日曜日	12:00～12:50	宮田	脂肪燃烧

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。

8月のエスティは
プールレッスンがおススメ！

<NEWレッスン>
はじめてスイム<定員10名>

潜る・浮く・呼吸の方法をゆっくり丁寧に練習していきます。これから泳ぎを覚えたい、基礎を確認したい方におススメのクラス。

月曜日 13:00～13:30 担当：中村



<NEWレッスン>
アロマストレッチ<定員8名>

温かい環境でストレッチを行うことで筋肉の伸びを感じ、トレーニング前の準備運動としてご参加ください。体の芯から温まるので、冷房などによる体の冷えの解消にもなります。

月曜日 12:00～12:30 担当：中村
水曜日 11:00～11:30 担当：水鳥



トレーニング効率UPに欠かせない
アイテムをお試ししてみませんか？

スタッフが使い方や、効果を実感しやすいマシンをご案内します。
ぜひお試しください。

月曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア
10:00	①	③
30	10:30～50分 esty yoga ★大橋	10:30～45分 アクアピクス 池内
11:00	ダンス 定員23名 ①	
30	12:00～50分 ボディケア ★池内	12:00～30分 アロマストレッチ ★中村 定員 8名
12:00	③	12:20～50分 ステップアップ エアロ TOMOKO
30	姿勢改善	
13:00	①	13:00～30分 はじめてスイム ★中村 定員 10名
30	13:40～50分 楽々ストレッチ & ヨガ ★榊原	13:30～30分 6 PACK ABS ★寺西
14:00	ダンス	
30	15:00～50分 フラダンス 森	
15:00	30	
16:00	30	

火曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア
10:00	②	③
30	10:30～50分 POWER ★樋口	10:30～45分 アクアウォーク 鈴木
11:00	バーベル ②	
30	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
12:00	バレエ・体幹 ③	
30	13:30～50分 GROOVE 宮田	13:30～50分 ボディメンテ ナンスヨガ ★Yukari
13:00	ダンス	
14:00	30	
15:00	30	
16:00	30	

水曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア
10:00	①	③
30	10:30～50分 美尻ヨガ ★Sao	アロマサウナで レッスンします 11:00～30分 アロマストレッチ ★水鳥 定員 8名
11:00	③	
30	12:00～45分 B.style.step ★小野山	12:00～50分 古典インドヨガ ★Azusa
12:00	ステップ	
30	③	NEW ②
13:00	13:30～50分 FIGHT 阪口	13:30～45分 バレトン ★向井
30	格闘技	
14:00	30	
15:00	30	
16:00	30	

金曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア
10:00	②	③
30	10:30～50分 CENTERGY ★宮田	10:30～45分 fun fun AQUA MIHO
11:00	ヨガ・ピラティス ダンス	
30	①	③
12:00	12:00～50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田	12:00～45分 ZUMBA 野口 ラテンダンス
30	①	
13:00	13:45～50分 ナチュラルヨガ ★下村	13:20～50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 機能改善
30	※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	
14:00	30	
15:00	30	
16:00	30	

アロマサウナご利用について

月曜12:00～12:30 水曜11:00～11:30は
レッスンで使用させていただきます。
ご理解とご協力をお願いします。

18:30	③	19:40～50分 バレトン ★戸田
19:00	②	20:00～45分 ZUMBA 上間
30	③	21:15～45分 ステップアップ エアロ 戸田
20:00	②	21:00～50分 スリム ピラティス ★榊原
21:00	③	22:00
30	③	22:00

18:30	①	18:45～50分 ボディケア ★池内
19:00	②	19:10～50分 CENTERGY ★中村
30	③	19:50～45分 アクアピクス 池内
20:00	③	20:15～45分 Party Dance Night ★Ayano
21:00	③	20:30～30分 FIGHT 寺西
30	③	21:00
22:00	③	22:00

18:30	②	19:30～50分 アスリートヨガ ★後明
19:00	②	19:40～50分 パワーヨガ ★下村
30	③	21:00～50分 GROOVE 宮田
20:00	③	22:00
21:00	③	22:00
30	③	22:00

18:30	②	19:30～20分 6 PACK ABS ★寺西
19:00	②	20:00～50分 POWER ★樋口
30	③	21:20～50分 FIGHT 寺西
20:00	③	22:00
21:00	③	22:00
30	③	22:00

2026年 8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			10:00
30	①	①	②
11:00	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
30			
12:00		③	
30		11:50～50分 脂肪燃烧 エアロ 渡辺	
13:00	①		②
30	13:00～50分 ナチュラルヨガ ★大橋	② 13:10～50分 POWER ★樋口	13:00～45分 バレトン ★向井
14:00		バーベル	
30		③	① ホット
15:00		14:30～50分 FIGHT 寺西	14:30～50分 esty yoga ★大橋
30	③	格闘技	
16:00	15:30～50分 ステップアップ エアロ 平井		
30			
17:00	③		
30	17:00～50分 GROOVE 宮田		
18:00	ダンス ②	【WEB予約レッスンの定員について】	
30	18:20～50分 CENTERGY ★中村	Aスタジオ 30名	Bスタジオ 20名
19:00	ヨガ・ピラティス	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」「バレー」「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	★～★★	バレー解剖学をもとに考案された、姿勢改善やバレー特有の強い脚腰・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。	★★
脂肪燃烧エアロ	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・脂肪燃烧系プログラム

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HIP-HOP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
アクアウォーク	45	120	★	水の抵抗や温度を利用して様々な水中歩行を楽しむクラスです。	★
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。	★★
はじめてスイム	30	最終目標はクロールとなります。		潜る、浮かぶ、呼吸法の練習などこれから泳ぎを覚えたいという方に最適なクラスです。	★
スイム 初級	50	4種目（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ）をまんべんなく練習します。		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。	★★

＜アロマサウナ＞					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
アロマストレッチ	30	-	★	トレーニング前の準備運動として参加できるクラスです。温かい環境で筋肉の伸びを感じ、体の芯から温まります。	★

■ アドバンスプログラム 紹介

● 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

月曜日	20:00～20:50	阪口	脂肪燃烧
火曜日	20:00～20:50	阪口	背中すっきり
水曜日	11:30～12:20	阪口	下半身強化
	19:30～20:20	宮田	脂肪燃烧
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	宮田	脂肪燃烧
日曜日	12:00～12:50	阪口	背中すっきり

アロマサウナでストレッチを行い、筋トレ→有酸素の順番でトレーニング、最後にアロマサウナでリラックスして効率UP！