

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			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						10:00					10:00
30	①	③	②	①	③	30	①		②	③	30
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	10:30～45分 アクアウォーク 鈴木	11:00	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	10:30～50分 CENTERGY ★宮田	10:30～50分 エンジョイダンス ★大橋	10:30～45分 fun fun AQUA MIHO
30		ダンス 定員23名 ①	バーベル ②			30			ヨガ・ピラティス ①	ダンス ③	
12:00		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	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	12:00～50分 スイム上級 ★宮田
30	12:20～50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	姿勢改善	バレエ・体幹 ③	姿勢改善		30	ステップ ③			ラテンダンス ①	
13:00		13:00～30分 はじめてスイム ★中村 定員 10名				13:00					
30	①	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		30	13:30～50分 FIGHT 阪口	NEW ② 13:30～45分 バレトン ★向井	① 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	
14:00	13:40～50分 楽々ストレッチ & ヨガ ★榊原		ダンス			30	格闘技				
15:00	15:00～50分 フラダンス 森										
30											
16:00											
30											
18:30						18:30					
19:00						19:00					
30		② 19:40～50分 バレトン ★戸田	① 18:45～50分 ボディケア ★池内	② 19:10～50分 CENTERGY ★中村	③ 19:50～45分 アクアピクス 池内	30	② 19:30～50分 アスリートヨガ ★後明	② 19:40～50分 パワーヨガ ★下村	② 19:30～20分 6 PACK ABS ★寺西		
20:00	20:00～45分 ZUMBA 上間		ヨガ・ピラティス スタジオ変更 ③	スタジオ変更 ③ 20:15～45分 Party Dance Night ★Ayano		30	定員35名		20:00～50分 POWER ★樋口		
30	ラテンダンス	ホット ①	20:30～30分 FIGHT 寺西	ダンス		30			バーベル ③		
21:00		③ 21:15～45分 ステップアップ エアロ 戸田	格闘技			21:00	③ 21:00～50分 GROOVE 宮田				
30		21:00～50分 スリム ピラティス ★榊原				30	ダンス		21:20～50分 FIGHT 寺西		
22:00						22:00			格闘技		
30						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。

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 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			
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	② ダンス	【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 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	※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



＜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！