2026年10月　レッスンプログラム　スケジュール

NEWレッスン　変更レッスン　ヨガ系レッスン　ダンス系レッスン　アクアレッスン　筋トレレッスン　エアロビクス　ピラティス　ヨガ×ピラティス、ヨガ×バレエ　有酸素系レッスン

時間帯	月曜日 Aスタジオ	月曜日 Bスタジオ	月曜日 プール・アロマ	火曜日 Aスタジオ	火曜日 Bスタジオ	火曜日 プール・アロマ	水曜日 Aスタジオ	水曜日 Bスタジオ	水曜日 プール・アロマ	金曜日 Aスタジオ	金曜日 Bスタジオ	金曜日 プール・アロマ	土曜日 Aスタジオ	日曜日 Aスタジオ	日曜日 Bスタジオ
10:00	10:30～11:20 esty yoga ★大橋 定員30名	10:30～11:20 RHYTHM DANCE ★MAKOTO 定員20名	10:30～11:15 アクアビクス 池内	10:30～11:20 RELAX YOGA ★下村 定員30名	10:30～11:15 マットピラティス ★Yuki 定員15名	10:30～11:15 アクアウォーク 鈴木	10:30～11:20 美尻ヨガ ★Sao 定員30名			10:30～11:20 CENTERGY ★宮田 定員30名	10:30～11:20 エンジョイダンス ★大橋 定員20名	10:30～11:15 fun fun AQUA MIHO	10:30～11:20 esty yoga ★大橋 定員30名	10:30～11:00 マットピラティス ★阪口 定員20名	
11:00									11:00～11:30 アロマストレッチ ★水鳥 定員8名						
12:00	12:20～13:10 ステップアップ エアロ TOMOKO	12:00～12:50 ボディケア ★池内 定員23名	12:00～12:30 アロマストレッチ ★中村 定員8名	12:00～12:50 POWER ★水鳥 定員25名	12:00～12:50 ABトレーニング ★山本 定員20名		12:00～12:45 B.style.step ★小野山 定員29名	12:00～12:50 古典インドヨガ ★Azusa 定員20名		12:00～12:50 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 定員30名	12:00～12:45 ZUMBA 野口	12:00～12:50 スイム上級 ★宮田 定員20名			12:00～12:30 ピラティス ★樋口 定員15名
13:00	13:40～14:30 楽々ストレッチ & ヨガ ★榊原 定員30名	13:30～14:00 6 PACK ABS ★寺西 定員15名	13:00～13:30 はじめてスイム ★中村 定員10名	13:30～14:20 GROOVE 宮田	13:30～14:20 ボディメンテナンスヨガ ★Yukari 定員20名		13:30～14:20 FIGHT 阪口	13:30～14:15 バレトン ★向井 定員20名	13:30～14:20 スイム初級 ★中村 定員20名	13:45～14:35 ナチュラルヨガ ★下村 定員30名	13:20～14:10 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 定員20名		13:00～13:50 ナチュラルヨガ ★大橋 定員30名	13:10～14:00 POWER ★水鳥 定員25名	13:00～13:45 バレトン ★向井 定員20名
14:00														14:30～15:20 FIGHT 寺西	**ホット** 14:30～15:20 esty yoga ★大橋 定員20名
15:00	15:00～15:50 フラダンス 森		15:30～19:00 ジュニアスクール 開講 コース制限が ございます			15:30～19:00 ジュニアスクール 開講 コース制限が ございます			15:30～19:00 ジュニアスクール 開講 コース制限が ございます			15:30～19:00 ジュニアスクール 開講 コース制限が ございます	15:30～16:20 ステップアップ エアロ 平井		
16:00															
17:00													17:00～17:50 GROOVE 宮田		
18:00					18:45～19:35 ボディケア ★池内 定員23名								18:20～19:10 CENTERGY ★中村 定員30名		
19:00		19:40～20:30 バレトン ★戸田 定員20名		19:10～20:00 CENTERGY ★中村 定員30名		19:50～20:35 アクアビクス 池内	19:30～20:20 アスリートヨガ ★後明 定員35名	19:40～20:30 パワーヨガ ★下村 定員20名			19:30～19:50 6 PACK ABS ★寺西 定員15名				
20:00	20:00～20:45 ZUMBA 上間			20:30～21:00 FIGHT 寺西	20:15～21:00 Party Dance Night ★Ayano 定員20名					20:00～20:50 POWER ★樋口 定員25名					
21:00	21:15～22:00 ステップアップ エアロ 戸田	**ホット** 21:00～21:50 スリムピラティス ★榊原 定員20名					21:00～21:50 GROOVE 宮田			21:20～22:10 FIGHT 寺西					

はじめてスイム・スイム初級/上級
スイムレッスンの同一週予約制限が
なくなりました！

こちらのレッスンのみ
レッスン開始10分前入場

変更のお知らせ

・火・金・日曜日【Power】定員30名 → 25名に変更　・水曜日【12:00～B.style.step】定員30名 → 29名に変更
・日曜日【10:30～モーニングヨガ】渡辺 → 【10:30～マットピラティス】阪口に変更
・日曜日【10:30～ピラティス】樋口 → 12:00～　時間変更

HYROX 無料体験会開催！

NEW

◎火曜日10:30～　◎金曜日13:00～
HYROXレッスン無料体験会を行います
定員：8名　参加方法：web予約または当日整理券

10/28(水)
MOSSA特別レッスンイベント開催決定！

MOSSAナショナルトレーナーが
今年もエスティにやってくる！

19:30～　CENTERGY（定員30名）
21:00～　FIGHT（定員30名）
事前予約制・参加費各1,100円
★お支払いはレッスン開始1時間前まで
Aスタジオでのイベント開催に伴い
10/28(水)19:30～アスリートヨガ
21:00～GROOVEは休講です。

2026年11月　レッスンプログラム　スケジュール

NEWレッスン　変更レッスン　ヨガ系レッスン　ダンス系レッスン　アクアレッスン　筋トレレッスン　エアロビクス　ピラティス　ヨガ×ピラティス、ヨガ×バレエ　有酸素系レッスン

月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール・アロマ
10:30～11:20 esty yoga ★大橋 定員30名	10:30～11:20 RHYTHM DANCE ★MAKOTO 定員20名	10:30～11:15 アクアビクス 池内
12:20～13:10 ステップアップ エアロ TOMOKO	12:00～12:50 ボディケア ★池内 定員23名	12:00～12:30 アロマストレッチ ★中村 ミニ 定員8名
13:40～14:30 楽々ストレッチ & ヨガ ★榊原 定員30名	13:30～14:00 6 PACK ABS ★寺西 ミニ 定員15名	13:00～13:30 はじめてスイム ★中村 ミニ 定員10名
15:00～15:50 フラダンス 森		15:30～19:00 ジュニアスクール 開講 コース制限が ございます
【ターフエリア】 HYROXミニレッスン 昼の部：13:30～ 夜の部：19:30～		
	19:40～20:30 バレトン ★戸田 定員20名	
20:00～20:45 ZUMBA 上間		
21:15～22:00 ステップアップ エアロ 戸田	21:00～21:50 スリムピラティス ★榊原 ホット 定員20名	

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール・アロマ
10:30～11:20 RELAX YOGA ★下村 定員30名	10:30～11:15 マットピラティス ★Yuki 定員15名	10:30～11:15 アクアウォーク 鈴木
12:00～12:50 POWER ★水鳥 定員25名	12:00～12:50 ABトレーニング ★山本 定員20名	
13:30～14:20 GROOVE 宮田	13:30～14:20 ボディメンテ ナンスヨガ ★Yukari 定員20名	
【ターフエリア】 HYROXミニレッスン 昼の部：11:30～ 夜の部：20:00～		15:30～19:00 ジュニアスクール 開講 コース制限が ございます
	18:45～19:35 ボディケア ★池内 定員23名	
19:40～20:30 CENTERGY ★中村 定員30名		19:50～20:35 アクアビクス 池内
	20:15～21:00 Party Dance Night ★Ayano 定員20名	
21:00～21:50 FIGHT 寺西		

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール・アロマ
10:30～11:20 美尻ヨガ ★Sao 定員30名		
		11:00～11:30 アロマストレッチ ★水鳥 ミニ 定員8名
12:00～12:45 B.style.step ★小野山 定員29名	12:00～12:50 古典インドヨガ ★Azusa 定員20名	
13:30～14:20 FIGHT 阪口	13:30～14:20 バレトン ★向井 定員20名	13:00～13:50 スイム初級 ★中村 定員20名
【ターフエリア】 HYROXミニレッスン 昼の部：13:30～ 夜の部：21:30～		15:30～19:00 ジュニアスクール 開講 コース制限が ございます
19:30～20:20 アスリートヨガ ★後明 定員35名	19:40～20:30 パワーヨガ ★下村 定員20名	
21:00～21:50 GROOVE 宮田		

はじめてスイム・スイム初級/上級
スイムレッスンの同一週予約制限が
なくなりました！

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	プール・アロマ
10:30～11:20 CENTERGY ★中村 定員30名	10:30～11:20 エンジョイダンス ★大橋 定員20名	10:30～11:15 fun fun AQUA MIHO
12:00～12:50 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 定員30名	12:00～12:45 ZUMBA 野口	12:00～12:50 スイム上級 ★宮田 定員20名
13:45～14:35 ナチュラルヨガ ★下村 定員30名	13:20～14:10 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 定員20名	
		15:30～19:00 ジュニアスクール 開講 コース制限が ございます
【ターフエリア】 HYROXミニレッスン 昼の部：12:30～ 夜の部：20:30～		
	19:30～19:50 6 PACK ABS ★寺西 ミニ 定員15名	
20:00～20:50 POWER ★水鳥 定員25名		
21:20～22:10 FIGHT 寺西		

土曜日

Aスタジオ
10:30～11:20 esty yoga ★大橋 定員30名
13:00～13:50 ナチュラルヨガ ★大橋 定員30名
15:30～16:20 ステップアップ エアロ 平井
17:00～17:50 GROOVE 宮田
18:20～19:10 CENTERGY ★中村 定員30名

日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ
10:30～11:20 モーニングヨガ ★林田 定員30名	
	12:00～12:30 ピラティス ★樋口 ミニ 定員15名
13:10～14:00 POWER ★樋口 定員25名	13:00～13:50 バレトン ★向井 定員20名
14:30～15:20 FIGHT 寺西	14:30～15:20 esty yoga ★大橋 ホット 定員20名

11/25(水)
アクアイベント開催決定！

11/25(水)　坪井啓子先生をお招きして
アクアイベントを開催いたします！

10:30～11:45【水中機能改善運動】
13:00～13:45【爆上がりアクアビクス】
定員：各レッスン30名　★事前予約制

アクアエリアでのイベント開催に伴い、
11/25(水)11:00～アロマストレッチ
13:00～スイム初級　は休講です。

※プールは通常通りご利用いただけます。

変更のお知らせ

変更点が多くありますのでご確認ください

・火曜日【19:10～CENTERGY】→ **19:40～　時間変更**
・火曜日【20:30～FIGHT】→ **21:00～21:50　時間変更**
・水曜日【13:30～スイム初級】→ **13:00～　時間変更**
・金曜日【10:30～CENTERGY】→ **担当インストラクター変更**
・金曜日【20:00～POWER】日曜日【13:10～POWER】
→ **担当インストラクター変更**
・水曜日【13:30～バレトン】日曜日【13:00～バレトン】
→ **レッスン時間延長**
・【NEW】平日限定 **HYROXミニレッスン**開講します！

レッスンプログラム内容　　①ウォーミングアップ・身体調整　②筋力トレーニング　③有酸素・脂肪燃焼

＜MOSSAプログラム（スタジオ）＞

プログラム名	消費kcal	強度	内　容	内容	難易度	予約
Group POWER	300	★★★	バーベルを使用した筋力アップトレーニングです。	②	★	●
Group FIGHT	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。	③	★★	-
Group CENTERGY	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。	②	★	●
Group GROOVE	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。	③	★★★	-

＜ヨガ・調整系（スタジオ）＞

プログラム名	消費kcal	強度	内　容	内容	難易度	予約
モーニング ヨガ	100	★	目覚めの身体を伸ばしてすっきりしましょう！	①	★	●
ナチュラル ヨガ	120	★	ヨガの基本のポーズから動いていきます。ヨガ初心者はここから。	①	★	●
RELAX YOGA	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。	①	★	●
楽々ストレッチ ヨガ	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。	①	★	●
esty YOGA	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。	①	★	●
スリムピラティス	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。	①	★★	●
美尻ヨガ	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。	①	★★	●
アスリートヨガ	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。	②	★～★★	●
古典インドヨガ	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。	②	★～★★	●
リンパドレナージュ	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。	①	★～★★	●
パワーヨガ	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。	②	★★	●
ボディケア	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。	①	★	●
バレトン	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。	②	★★	●
ピラティス	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。	②	★～★★	●
ABトレーニング	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。	②	★～★★	●

＜エアロビクス系（スタジオ）＞

プログラム名	消費kcal	強度	内　容	内容	難易度	予約
ステップアップエアロ	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。	③	★★	-
脂肪燃焼エアロ	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。	③	★★	-
B.style.step	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。	③	★★	●

＜ダンス系（スタジオ）＞

プログラム名	消費kcal	強度	内　容	内容	難易度	予約
フラダンス	-	★	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®	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。	③	★★	-
Party Dance Night	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。	③	★★	●
RHYTHM DANCE	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。	③	★～★★	●
エンジョイダンス	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	③	★～★★	●

＜プール系（アクアエリア）＞

プログラム名	消費kcal	強度	内　容	内容	難易度	予約
アクアウォーク	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。	③	★	-
fun fun AQUA	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。	③	★	-
アクアビクス	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。	③	★★	-
はじめてスイム	-	-	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。最終目標はクロールとなります。	-	★	●
スイム 初級	-	-	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。 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。	-	★～★★	●
スイム 上級	-	-	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。 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。	-	★★	●

＜アロマサウナ＞

プログラム名	消費kcal	強度	内　容	内容	難易度	予約
アロマストレッチ	-	★	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。あたたかい環境で筋肉の伸びを感じ、体の芯から温まりましょう。	①	★	●

グラビティマシンピラティス（有料）

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（重力マシン）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。

●開講スケジュール　11月

曜日	時間	担当	ウォーミングアップ内容
月曜日	10:30～11:20	中村	下半身強化
	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	中根	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	宮田	脂肪燃焼
日曜日	12:00～12:50	阪口	背中すっきり

ウォーミングアップの内容は1ヶ月ごとに変わります

＜予約方法＞
フロントにて回数券を購入いただき、予約専用アプリに登録していただきます。
アプリ内からご予約ください。

レッスン予約について



レッスン担当インストラクターに★印がついているレッスンは、定員制のため予約が必要です。
★印のついていないレッスンは予約の必要はございません。レッスン開始時刻までにスタジオへご入室ください。

＜予約方法＞
会員WEBシステムにログインし、レッスン予約ページからご希望のレッスンをご予約ください。
WEB上でのキャンセル期限はレッスン開始時刻の1時間前までになります。
開始まで1時間を切ったレッスンをキャンセルされる場合は、
お電話いただくかスタッフに直接お伝えください。
（予約枠1つ分消費となります）
●毎月20日午前0時より、翌月分のレッスン予約を開始いたします。
●月に12レッスン分予約が可能です。
●当日定員に空きがあるレッスンはレッスン開始の1時間前より
　ジムカウンターにて整理券を配布いたします。

会員WEBシステム

入会時に設定した
IDとパスワードが必要です

スタジオ入室について

スタジオはレッスン開始の20分前に開場いたします。
扉の前に1列に並んでお待ちください。並んでいる列から離れないようにお願いいたします。
※休憩用の椅子に座っての順番待ちはご遠慮ください。
※ご自身以外の場所取り行為はおやめください。
体調不良・水分補給以外でのスタジオ入退室はできません。

正面（鏡）

初心者優先ゾーン

＜初めての方へ＞
スタジオ内は初心者優先ゾーンがございます。
インストラクターの動きや全体を見渡せる
緑色のゾーンがおすすめです。