

オンデマンド配信についてのご案内



メンテナンスのお知らせ

期間 2020年12月28日(月) 9:00~12:00

システム一部メンテナンスのため、12月28日(月)配信予定の動画は12:00以降閲覧可能になります。

年末年始レッスン動画

エスフォルタスタッフと一緒に楽しくエクササイズしましょう！
レッスン名をクリックすると動画ページが開きます。

年末配信動画：2020年12月28日(月)~12月31日(木)

- 楽しく筋トレ30分 担当:長南
- リラックスヨガ30分 担当:風間
- es'健康体操30分 担当:京極
- やさしいストレッチ30分 担当:平石

新年スペシャル動画：2021年1月1日(金)~1月10日(日)

- エナジーBEAT30分 担当:小出
- エナジーBEAT30分 担当:森田
- コンバットBEAT30分 担当:佐々木
- es'健康体操30分 担当:京極
- エアロウォーク初級30分 担当:長南
- 楽しく筋トレ30分 担当:平石
- リンパストレッチ30分 担当:長南
- リラックスヨガ30分 担当:風間
- ストレッチポール20分~基本編~ 担当:関川
- ストレッチポール20分~ほぐし編~ 担当:小出
- 栄養情報『旬のグルメで作る、理想の身体』 監修:管理栄養士 今城

店舗新年ご挨拶動画

エスフォルタ各店舗のスタッフから皆様へ、年末年始のご挨拶動画をお届けします。esforta onlineページの、オンデマンド配信(無料)内の各店舗のフォルダをご覧ください。

期間 2021年1月1日(金)~1月31日(日)

▶ 閲覧はこちらから ◀

六本木

渋谷

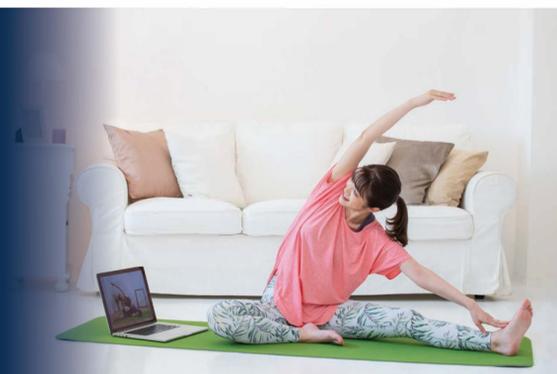
赤坂

市ヶ谷

水道橋

横浜

オンラインレッスンについてのご案内



年末年始のお休みのお知らせ

期間 2020年12月28日(月)~2021年1月8日(金)

次回1月9日(土)のレッスンは1月7日(木)に配信いたします。

有料レッスン無料体験イベント

期間 2021年1月12日(火)~1月31日(日)

通常45分間1,100円(税込) [1,000円(税別) 100円(税率10%)]
の有料レッスンが、期間中各インストラクターのレッスンが1回無料で体験いただけます。参加URLは随時配信予定です。

※10分のお試しレッスン+30分のLIVEレッスンとなります。

[有料レッスンの予約方法はこちら](#)