

ONLINE Fitness レッスンスケジュール

オンデマンド配信

エアロウォーク初級30分
担当：平石

コンパクトBEAT30分
担当：橋本

リラックスヨガ30分
担当：長南

ピラティス30分
担当：井上



[視聴はこちら](#)

[視聴はこちら](#)

[視聴はこちら](#)

[視聴はこちら](#)

	10/19 (月)	10/20 (火)	10/21 (水)	10/23 (金)	10/24 (土)
10:00			es'健康体操 10:00~10:30 京極	やさしいストレッチ 10:00~10:30 平石	リラックスヨガ 10:00~10:30 風間
		★ チェアヨガ 【有料】 ¥1,100(税込) 10:30~11:15 渡辺 美保	ご予約はこちら	ご予約はこちら	ご予約はこちら
11:00		ご予約はこちら			
12:00					
13:00					
14:00					
15:00	★ ZUMBA 【有料】 ¥1,100(税込) 15:00~15:45 藤田 ひとみ		★ エアロウォーク初中級 【有料】 ¥1,100(税込) 15:00~15:45 上田 薫		
	ご予約はこちら		ご予約はこちら		
16:00					栄養×運動 SPECIAL LIVE 16:00~16:30 今城・長南
					ご予約はこちら
17:00				★ エアロウォーク初中級 【有料】 ¥1,100(税込) 17:00~17:45 上田 薫	パワーヨガ 17:00~17:30 長南
				ご予約はこちら	ご予約はこちら
18:00			★ ZUMBA 【有料】 ¥1,100(税込) 18:00~18:45 藤田 ひとみ		
			ご予約はこちら		
19:00					
20:00	★ ボディケア 【有料】 ¥1,100(税込) 19:30~20:15 森田 泰章				
	ご予約はこちら				

10月24日開催

【栄養×運動 SPECIAL LIVE by esforta】

今月のテーマは『秋こそ身体を創る！ドリンク・スープの活用方法』。

第3回は口にしても罪悪感なし!!ダイエットの"おとも"をご紹介します★