

## エスフォルタ人気インストラクター！

### オンラインレッスン 見逃しオンデマンド動画

配信期間：5月29日（日）まで

#### コンディショニング系レッスン動画

骨盤エクササイズ

5月6日 担当：坂本陽子

[👉視聴はこちら](#)

ヨガ

5月9日 担当：NORIKO

[👉視聴はこちら](#)

ピラティス

5月10日 担当：寺田麻里

[👉視聴はこちら](#)

ヨガ

5月11日 担当：MARI

[👉視聴はこちら](#)

#### アクティブ系レッスン動画

ストリートダンス

5月9日 担当：木谷将紀

[👉視聴はこちら](#)

ベリーダンス

5月10日 担当：桜井初美

[👉視聴はこちら](#)

シェイプアップウォーク

5月10日 担当：上田薫

[👉視聴はこちら](#)

ストリートダンス

5月11日 担当：井内伸幸

[👉視聴はこちら](#)

まだまだ見れます！！ その他のレッスン動画

[👉視聴はこちら](#)

子供向けレッスン動画 ～チアダンス～ パート⑤まで公開！

一人でも、親子でもできる、簡単エクササイズ！

[👉視聴はこちら](#)

エスフォルタの栄養情報誌 ～FUN EAT TIMES～

5月号は『目指せ！コンビニダイエットの達人』です。

日々の身体づくりに、ご活用ください！

[👉閲覧はこちら](#)