

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：6月5日（日）まで

コンディショニング系レッスン動画

ヨガ

5月12日 担当：NORIKO

[👉視聴はこちら](#)

骨盤エクササイズ

5月13日 担当：坂本陽子

[👉視聴はこちら](#)

ヨガ

5月16日 担当：NORIKO

[👉視聴はこちら](#)

ピラティス

5月17日 担当：寺田麻里

[👉視聴はこちら](#)

ヨガ

5月18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16日 担当：木谷将紀

[👉視聴はこちら](#)

ベリーダンス

5月17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17日 担当：上田薫

[👉視聴はこちら](#)

ストリートダンス

5月18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](#)