

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 オンデマンド動画

配信期間：8月11日（日）まで

コンディショニング系レッスン動画

ヨガ

担当：NORIKO

[👉視聴はこちら](#)

骨盤エクササイズ

担当：坂本陽子

[👉視聴はこちら](#)

ヨガ

担当：Marina

[👉視聴はこちら](#)

ヨガ

担当：井上佑季子

[👉視聴はこちら](#)

アクティブ系レッスン動画

ベリーダンス

担当：桜井初美

[👉視聴はこちら](#)

シェイプアップウォーク

担当：上田薫

[👉視聴はこちら](#)

ストリートダンス

担当：井内伸幸

[👉視聴はこちら](#)

バレトン

担当：白木朋子

[👉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⑧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～

FUN EAT TIMES 6月号のテーマは「トレーナーの食事解剖」PART 2です。

5月号と合わせて、ジムスタッフの食事内容や意識しているポイントをスタッフの特性ごとにご紹介・解説いたします。

[👉閲覧はこちら](#)