

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：3月20日（日）まで

コンディショニング系レッスン動画

ヨガ

2月21日 担当：NORIKO

 視聴はこちら

ピラティス

2月22日 担当：寺田 麻里

 視聴はこちら

骨盤エクササイズ

2月25日 担当：坂本 陽子

 視聴はこちら

リラックスヨガ

2月26日 担当：風間 僚太

 視聴はこちら

アクティブ系レッスン動画

ベリーダンス

2月22日 担当：桜井 初美

 視聴はこちら

シェイプアップウォーク

2月22日 担当：上田 薫

 視聴はこちら

HIPHOP

2月25日 担当：SAORI

 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④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

直営店栄養カウンセリングのご案内

エスフォルタ全店舗でご予約可能な『栄養カウンセリング（無料）』を
ピックアップ！自分にあった食事内容が知りたい方、
運動の効果をさらに引き出したい方、ぜひご活用ください。

 視聴はこちら