

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：4月3日（日）まで

コンディショニング系レッスン動画

ヨガ

3月7日 担当：NORIKO

[👉視聴はこちら](#)

ピラティス

3月8日 担当：寺田 麻里

[👉視聴はこちら](#)

ヨガ

3月9日 担当：MARI

[👉視聴はこちら](#)

骨盤エクササイズ

3月11日 担当：坂本 陽子

[👉視聴はこちら](#)

リラックスヨガ

3月12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

3月8日 担当：桜井 初美

[👉視聴はこちら](#)

シェイプアップウォーク

3月8日 担当：上田 薫

[👉視聴はこちら](#)

ストリートダンス

3月9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、ぜひご利用ください。

[👉視聴はこちら](#)