

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17日（日）まで

コンディショニング系レッスン動画

ピラティス 3月22日 担当：寺田 麻里 👉視聴はこちら	ヨガ 3月23日 担当：MARI 👉視聴はこちら	骨盤エクササイズ 3月25日 担当：坂本 陽子 👉視聴はこちら
リラックスヨガ 3月26日 担当：風間 僚太 👉視聴はこちら	ヨガ 3月28日 担当：NORIKO 👉視聴はこちら	ピラティス 3月29日 担当：寺田 麻里 👉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 3月22日 担当：上田 薫 👉視聴はこちら	ストリートダンス 3月23日 担当：井内 伸幸 👉視聴はこちら
ベリーダンス 3月29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29日 担当：上田 薫 👉視聴はこちら	ストリートダンス 3月30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、ぜひご活用ください。

[👉視聴はこちら](#)