

## 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24日（日）まで

### コンディショニング系レッスン動画

骨盤エクササイズ

4月1日 担当：坂本 陽子

[👉視聴はこちら](#)

ヨガ

4月4日 担当：NORIKO

[👉視聴はこちら](#)

ピラティス

4月5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

4月5日 担当：桜井 初美

[👉視聴はこちら](#)

シェイプアップウォーク

4月5日 担当：上田 薫

[👉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](#)