

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：5月1日（日）まで

コンディショニング系レッスン動画

ヨガ 4月7日 担当：NORIKO 👉視聴はこちら	瞑想ヨガ 4月7日 担当：酒井 祥二 👉視聴はこちら	骨盤エクササイズ 4月8日 担当：坂本 陽子 👉視聴はこちら
ヨガ 4月11日 担当：NORIKO 👉視聴はこちら	ピラティス 4月12日 担当：寺田 麻里 👉視聴はこちら	ヨガ 4月13日 担当：MARI 👉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12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12日 担当：上田 薫 👉視聴はこちら	ストリートダンス 4月13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](#)