

オンデマンド動画 配信スケジュール

期間：8月1日（日）～8月15日（日） 予定

コンディショニング系レッスン動画

筋トレ&ストレッチ45分

担当：井上

[👉視聴はこちら](#)

es健康体操30分

担当：京極

[👉視聴はこちら](#)

リラックスヨガ30分

担当：風間

[👉視聴はこちら](#)

アクティブ系レッスン動画

エアロウォーク初級45分

担当：平石

[👉視聴はこちら](#)

エアロビクス&筋トレ45分

担当：長南

[👉視聴はこちら](#)

コンバットBEAT30分

担当：関川

[👉視聴はこちら](#)

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：8月15日（日）まで

コンディショニング系レッスン動画

ヨガ

7月26日 担当：NORIKO

[👉視聴はこちら](#)

ピラティス

7月27日 担当：寺田麻里

[👉視聴はこちら](#)

ヨガ

7月28日 担当：MARI

[👉視聴はこちら](#)

アクティブ系レッスン動画

太極拳

7月27日 担当：松矢好布

[👉視聴はこちら](#)

シェイプアップウォーク

7月27日 担当：上田薫

[👉視聴はこちら](#)

エアロウォーク

7月28日 担当：上田薫

[👉視聴はこちら](#)

管理栄養士監修

【8月特集】夏はこれ！プラスオンで栄養バランスUP!!

[👉視聴はこちら](#)