

オンデマンド動画 配信スケジュール

期間：10月10日（日）～10月24日（日）予定

コンディショニング系レッスン動画

やさしいストレッチ30分

担当：平石

[👉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

エアロビクス&筋トレ45分

担当：長南

[👉視聴はこちら](#)

ダンベルシェイプ

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！

まだまだ視聴できます!!

オンラインレッスン 見逃しオンデマンド動画

[👉視聴はこちら](#)

管理栄養士監修

チーフ管理栄養士：今城恵子

【10月特集】炊き込みごはんて賢くダイエット！

[👉視聴はこちら](#)

NEW!! 子供向けレッスン動画

～チアダンスレッスン～

親子でも、一人でもできる、簡単エクササイズ！

[👉視聴はこちら](#)