

配信期間：11月7日（日）まで。

## スタッフレッスン オンデマンド動画

### コンディショニング系レッスン動画

es健康体操30分

担当：京極

[👉視聴はこちら](#)

やさしいストレッチ30分

担当：平石

[👉視聴はこちら](#)

リラックスヨガ45分

担当：風間

[👉視聴はこちら](#)

### アクティブ系レッスン動画

コンバットBEAT30分

担当：関川

[👉視聴はこちら](#)

エナジーBEAT30分

担当：鈴木

[👉視聴はこちら](#)

エアロウォーク初級45分

担当：長南

[👉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

### コンディショニング系レッスン動画

ヨガ

10月11日 担当：NORIKO

[👉視聴はこちら](#)

ヨガ

10月13日 担当：MARI

[👉視聴はこちら](#)

骨盤エクササイズ

10月15日 担当：坂本陽子

[👉視聴はこちら](#)

### アクティブ系レッスン動画

ジャズダンス

10月11日 担当：KEIKO.M

[👉視聴はこちら](#)

ベリーダンス

10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

10月12日 担当：上田薫

[👉視聴はこちら](#)

ストリートダンス

10月13日 担当：井内伸幸

[👉視聴はこちら](#)

HIP HOP

10月15日 担当：SAORI

[👉視聴はこちら](#)

まだまだ見れます!!

その他レッスン動画

[👉視聴はこちら](#)

管理栄養士監修

チーフ管理栄養士：今城慶子

【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](#)