

配信期間：1月9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

エアロウォーク初級30分

担当：平石

[👉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](#)

エアロビクス&筋トレ

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

12月6日 担当：NORIKO

[👉視聴はこちら](#)

ピラティス

12月7日 担当：寺田麻里

[👉視聴はこちら](#)

ヨガ

12月8日 担当：MARI

[👉視聴はこちら](#)

骨盤エクササイズ

12月10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

12月6日 担当：KEIKO.M

[👉視聴はこちら](#)

ベリーダンス

12月7日 担当：桜井初美

[👉視聴はこちら](#)

シェイプアップウォーク

12月7日 担当：上田薫

[👉視聴はこちら](#)

ストリートダンス

12月8日 担当：井内伸幸

[👉視聴はこちら](#)

HIP HOP

12月10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

【12月特集】筋量UPの肉料理特集！

[👉視聴はこちら](#)

子供向けレッスン動画 ～チアダンス～

パート③まで公開中

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](#)