

2025年 11月 レッスンプログラム スケジュール

estyl fitness club

この秋 動くを習慣に

50th GO BEYOND 大感謝 キャンペーン

今だけ! 入会金無料キャンペーン

入会金 11,000円 + 事務手数料 2,200円 + 初月会費 11,550円 >> **0円**

数量限定! 残りわずか! 他にもパーソナルや水素水が おトクになるクーポン2万円分付き!

2ヶ月目から5ヶ月間月会費 **6,600円**
※6ヶ月在籍が条件(違約金11,000円)

最速で効果を実感

パーソナルトレーニング

お腹周りの脂肪除去・肩こりや腰痛の改善、本格ボディメイクまで皆様のお悩みをご相談ください。認定トレーナーと一緒に結果を出していきましょう!

estyl gym+24

フィットネス正規会員の方は、なんと!

月会費 0円

でご利用いただけます!

まずは会員登録から始めましょう

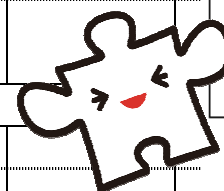
※ご利用には条件がございます。
詳しくはお問合せください。

	月曜日				火曜日				水曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00												
30		③		③								
11:00	10:30~50分 esty yoga ★大橋 🍌	10:30~50分 RHYTHM DANCE ★MAKOTO 🍌		10:30~45分 アクアピクス 池内 🍌	10:30~50分 POWER ★樋口 🍌	10:30~50分 RELAX YOGA ★下村 🍌			10:30~50分 美尻ヨガ ★Sao 🍌			
30		ダンス			バーベル							
12:00		定員23名 ①										
30	③	12:00~50分 ボディケア ★池内 🍌			②	12:00~45分 ABトレーニング ★山本 🍌	①	12:00~45分 マットピラティス ★Yuki 🍌	③	12:00~45分 B.style.step ★小野山 🍌	②	12:00~50分 古典インドヨガ ★Azusa 🍌
13:00	12:20~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO 🍌	姿勢改善			バレエ・体幹					ステップ		
30		①										
14:00	13:40~50分 楽々ストレッチ & ヨガ ★榊原 🍌	13:20~45分 マットピラティス ★Yuki 🍌			③	13:30~50分 GROOVE 宮田 🍌	①	13:30~50分 ボディメンテ ナンスヨガ ★Yukari 🍌	③	13:30~50分 FIGHT 阪口 🍌		13:30~50分 スイム初級 ★宮田 🍌
30		姿勢改善			ダンス					格闘技		
15:00	15:00~50分 フラダンス 森											
30												
16:00												
30												
18:30												
19:00												
30		②										
20:00	20:00~45分 ZUMBA MIDORI 🍌	19:40~50分 バレトン ★戸田 🍌	20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口		③	20:15~45分 Party Dance Night Avano 🍌		20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口	②	19:30~50分 アスリートヨガ ★後明 🍌	②	19:40~50分 パワーヨガ ★下村 🍌
30	ラテンダンス	ホット ①	有料 SGT		ダンス			20:00~50分 アクアピクス 池内 🍌		定員35名		有料 SGT
21:00	21:15~45分 ステップアップ エアロ 戸田 🍌	21:00~50分 スリム ピラティス ★榊原 🍌										
30												
22:00												
30												
18:30												
19:00												
30												
19:00												
30												
20:00												
30												
21:00												
30												
22:00												
30												

グラビティマシンピラティス曜日別種目

曜日	時間	種目
月曜日	20:00	背中すっきり
火曜日	20:00	脂肪燃烧
水曜日	11:30	下半身シェイプ
水曜日	19:30	下半身シェイプ
金曜日	13:30	脂肪燃烧
土曜日	13:30	脂肪燃烧
日曜日	12:00	背中すっきり

1ヵ月ごとに変わります



2025年 11月 レッスンプログラム スケジュール

レッスンプログラム内容一覧

金曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F アクアエリア
10:00			
30	① 10:30~50分 デトックスヨガ ★Azusa	③ 10:30~50分 エンジョイダンス ★大橋	
11:00		ダンス	
30			
12:00	① 12:00~50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田	③ 12:15~50分 ZUMBA ★大橋	12:00~50分 スイム上級 ★増岡
13:00	機能改善	ダンス MIDORI	
30		①	②
14:00	① 13:45~50分 ナチュラルヨガ ★下村	① 13:35~50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田	② 13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口
30		機能改善	有料 SGT
15:00	※リンパドレナージュのWEB予約は どちらか1レッスンのみでお願いします		
30			
16:00			
30			
18:30			
19:00		② 19:30~20分 6 PACK ABS ★寺西	
30	② 20:00~50分 POWER ★樋口		② 20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田
21:00	バーベル		有料 SGT
30	③		
22:00	③ 21:20~50分 FIGHT 宮田		
30			格闘技

土曜日	
	Aスタジオ
10:00	
30	① 10:30~50分 esty yoga ★大橋
11:00	
30	
12:00	
30	① 13:00~50分 ナチュラルヨガ ★大橋
14:00	① 13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 (有料SGT) ※ANNEX2階
30	
15:00	
30	③ 15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井
16:00	
30	
17:00	③ 17:00~50分 FIGHT 阪口
30	格闘技
18:00	
30	② 18:20~50分 古典インドヨガ ★Azusa
19:00	

日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F
10:00			
30	① 10:30~50分 モーニングヨガ ★渡辺	② 10:30~30分 ピラティス ★樋口 姿勢改善 ※スパインコレクター使用	
11:00			
30			
12:00	③ 11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺		② 12:00~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田 有料 SGT
13:00		② 13:00~45分 バレトン ★渡辺	
30	② 13:10~50分 POWER ★樋口 バーベル		
14:00		① 14:30~50分 esty yoga ★大橋	
30	③ 14:30~50分 パラエティ 宮田		
15:00			
30			
16:00			
30			
17:00			

11月2日 groove
11月9日 Fight
11月16日 groove
11月30日 Fight
※11/23はイベントのためお休みです

【WEB予約レッスンの定員について】
インストラクター名の前に★がついているレッスンが対象

- Aスタジオ 30名
 - Bスタジオ 20名
 - ピラティス 15名
 - スイムレッスン 20名
- ※スイムレッスン（初級・上級）のWEB予約は、同一週内での併用はできません。
※一部レッスンで定員が変更になっています。ご確認をお願いします。

① → ウォーミングアップ・身体調整プログラム

② → 筋力トレーニング系プログラム

③ → 有酸素・脂肪燃焼系プログラム

施設体験 LINE Instagram

<MOSSA プログラム (スタジオ)>					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
Group POWER	30 / 50	180/300	★★★	バーベルを使用した筋力アップトレーニングです。	★
Group fight	30 / 50	250/400	★★★	総合格闘技などの動作をダイナミックな音楽に合わせて行うクラスです。	★★
Group CENTERGY	50	200	★★	ヨガとピラティスの動きをもとに身体を引き締めていきます。	★
Group groove	50	400	★★★	様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスダンスプログラムです。	★★★
<ヨガ・調整系 (スタジオ)>					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
モーニング ヨガ	50	100	★	目覚めの身体を伸ばしてすっきりしましょう！	★
ナチュラル ヨガ	50	120	★	ヨガの基本のポーズから動いていきます。ヨガ初心者はこちらから。	★
RELAX YOGA	50	120	★	呼吸を意識しながらゆったりとした全身のリラクゼーションを行います。	★
楽々ストレッチ ヨガ	50	120	★	日常生活が楽になるように、動的ストレッチと静的ポーズを行いながら身体をほぐします。	★
esty YOGA	50	140	★★	ナチュラルヨガよりも少し強度の高いクラスです。はじめての方でも大丈夫です。	★
スリムピラティス	50	140	★★	硬くなった体幹をほぐし、滑らかな動きで女性らしいボディラインを手に入れましょう。	★★
美尻ヨガ	50	140	★★	下半身のヨガ見直しや引き締めにも効果的。ヒップアップや美脚を目指します。	★★
アスリートヨガ	50	140	★~★★	インナーマッスルや体幹の強化をはじめ、可動域を広げ柔軟性をアップ。	★~★★
古典インドヨガ	50	120	★	呼吸を意識し様々なヨガポーズをとることで、集中力を高め体と精神を調和していきます。	★~★★
リンパドレナージュ	50	120	★	様々な動きでリンパ液・血液の流れを促し、むくみ・老廃物を排泄します。	★~★★
パワーヨガ	50	150	★★	ダイナミックなポーズや動きで呼吸と動作を連動させ、「動」と「静」のポーズを流れるように行います。	★★
ボディケア	50	120	★	骨盤を調えることで楽なからだ、きれいな姿勢を目指すストレッチケアプログラム。	★
バレトン	45/50	150	★★	「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の要素を取り入れた新感覚エクササイズです。	★★
ピラティス	30	120	★~★★	スパインコレクターを使用した新感覚のピラティス。マットではできない動きも楽しめます。	★~★★
ABトレーニング	50	150	★~★★	ハレ解剖学をもとに考案された、姿勢改善やハレ工特有の強い脚腰・しなやかな上半身など軸のある理想の身体を目指すレッスン。	★~★★
<エアロビクス系 (スタジオ)>					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
ステップアップエアロ	50	200	★★	エアロビクスを楽しみながら体力向上を目指すクラス。基本動作から徐々にステップアップしたい方にお勧めです。	★★
脂肪燃焼エアロ	50	250	★★	少し強度の高いエアロビクスで、基本動作をマスターした方、ステップアップしたい方にお勧めです。	★★
Bstyle.step	45	180	★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動を身に付けるクラスです。シェイプアップや見た目を変えるための動きを行います。	★★
<ダンス系 (スタジオ)>					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
フラダンス	50	-	★	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったり身体を動かします。	★
ZUMBA®	50	230	★★	誰でも簡単にできるダンスステップをラテンやHIPHOPの曲に合わせて動きます。	★★
Party Dance Night	50	230	★★	インストラクターの振り付けを音楽に合わせて踊るクラス。様々なダンススタイルを楽しみましょう。	★★
RHYTHM DANCE	50	200	★~★★	音楽に合わせてインストラクターの振り付けを覚え、体を動かすことを楽しむクラス。	★~★★
エンジョイダンス	50	200	★~★★	様々なスタイルのダンスを踊っていきます。たくさん汗をかくていきましょう。	★~★★
<プール系 (アクアエリア)>					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
アクアビクス	45	200	★★★	心肺機能向上と水の抵抗を最大限に利用して、効果的に全身運動を行うプログラムです。	★★
スイム 初級	50	-	-	25mを練習中の方も気軽に参加できる内容で、きれいに・ゆったりと泳ぐためのクラスです。	★or★★
スイム 上級	50	-	-	25mを泳げる方が今よりもさらにフォームを上達させるクラスです。	★★

■ アドバンスプログラム 紹介



●パーソナルトレーニング
パーソナル資格を持つトレーナーが、アナタに合わせたトレーニング手順からエネルギー補給方法などを徹底的にサポート。次世代加圧BFR（血流制限）トレーニングを組み込み短期間で結果に導きます。はじめてパーソナル3回コースや1回・4回・8回コースをお選びいただけます。今までの人生を変えたいというアナタ。奇跡のダイエットとアンチエイジング効果を体感しましょう！



●スモールグループトレーニング
一人では頑張り切れないようなトレーニングでも、仲間と一緒に乗り越えられる！チームメイトと切磋琢磨しながら自身の限界を引き出し、目標を目指して突っ走ります。
改善【グラビティピラティス】クラス
今よりステップアップしたい方におすすめです。