

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：6月12日（日）まで

コンディショニング系レッスン動画

ヨガ 5月19日 担当：小松未央子 👉視聴はこちら	瞑想ヨガ 5月19日 担当：酒井祥二 👉視聴はこちら	骨盤エクササイズ 5月20日 担当：坂本陽子 👉視聴はこちら
ヨガ 5月23日 担当：NORIKO 👉視聴はこちら	ピラティス 5月24日 担当：寺田麻里 👉視聴はこちら	ヨガ 5月25日 担当：MARI 👉視聴はこちら

アクティブ系レッスン動画

ストリートダンス 5月23日 担当：木谷將紀 👉視聴はこちら	ベリーダンス 5月24日 担当：桜井初美 👉視聴はこちら
シェイプアップウォーク 5月24日 担当：上田薫 👉視聴はこちら	ストリートダンス 5月25日 担当：井内伸幸 👉視聴はこちら

まだまだ見れます！！ その他のレッスン動画 [👉視聴はこちら](#)

子供向けレッスン動画 ～チアダンス～ パート⑤まで公開！

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](#)

エスフォルタの栄養情報誌 ～FUN EAT TIMES～

5月号は『目指せ！コンビニダイエットの達人』です。
日々の身体づくりに、ご活用ください！

[👉閲覧はこちら](#)