

子連れOK



親子同伴



初心者OK



ダイエット系



癒し系



ハード系



講座



妊婦OK



キッズ運動



男性OK



Es ダイエットフリープラン

枠内の7つのプログラムが下記料金で通い放題！
1ヶ月コース=5,000円/2ヶ月コース=8,000円
3ヶ月コース=10,000円！！
 また、Esダイエットグランプリにご参加の方は、こちらの指定のプログラムが1回500円、またはプリカペイドカード500Pで受講できます！

気になる骨盤引き締め/骨盤トレーニング

講師：黒川 美穂（インストラクター）
 対象：産後ケア・シニア・ダイエット

ぽっこりお腹や産後の骨盤のゆがみが気になる方に。骨盤の周りを意識したトレーニングやストレッチで、骨盤引き締め・脂肪燃焼・腰痛改善を実現します。

ダイエットフリープラン対象コース

不妊・PMS・産後ケアに子宮美人ヨガ

講師：坂上 理恵（インストラクター）
 対象：生理痛・PMS、冷え症、むくみ、妊活、産後ケアなどのお悩みをお持ちの方。

ホルモンバランスを整えて、心も体もキレイになれる女性に優しいヨガです。運動量は比較的少ないので初心者でも安心して参加できるプログラムです。

ダイエットフリープラン対象コース

目指せアスリート！体幹トレーニング

講師：黒川 美穂（インストラクター）
 対象：とにかく鍛えたい。学生大歓迎！

ストレッチ・筋トレ・ピラティスを融合した体幹トレーニング。ウィークポイントを改善し、体のバランスパフォーマンスを向上させます。ダイエットにも◎！

ダイエットフリープラン対象コース

ベビーピクス & 乳幼児の食育講座

講師：橋野 理恵（インストラクター）
 対象：2ヵ月～2歳

ベビーピクスはマッサージとエクササイズからなるプログラム。親子のスキンシップを楽しみましょう！気になる子供の食育講座は質問・アドバイスもOK。
 ＊バスタオル・赤ちゃんお出かけ道具等持参

産後エクササイズ&ボディケア講座

講師：今和泉 美貴（インストラクター・助産師）
 対象：産後2ヶ月～未就園児をもつママ

妊娠・出産を経て、衰えた体力・筋肉低下・不良姿勢、崩れた体型を改善するエクササイズと産後のボディケアに必要な知識を学べます。

ダイエットフリープラン対象コース

鍛えろ！腹筋！ピラティス

講師：黒川 美穂（インストラクター）
 対象：全般。ピラティスに興味のある方。

人気のピラティス。今まで鍛えられなかった身体のコア（深い筋肉）の部分的刺激、お腹からウエスト・下半身周りを集中的にひきしめます！

ダイエットフリープラン対象コース

くびれ復活！ベリーダンスフィットネス

講師：黒川 美穂（インストラクター）
 対象：女性メイン。骨盤周りの引き締めに！

ベリーダンスを活用した有酸素運動（動くピラティス）骨盤をしなやかに動かし深層筋肉まで鍛えられます。胃腸や婦人科系症状改善も期待できます。

ダイエットフリープラン対象コース

未経験者大歓迎！ベーシックヨガ

講師：竹下 弥生（インストラクター）
 対象：初心者大歓迎。託児付きプログラム。

基本的なヨガの動きを実践するプログラムです。平日のお昼の時間にある唯一のヨガクラス。主婦・シニアなどヨガを始めたいという方におススメ！

ダイエットフリープラン対象コース

自宅で簡単！アロマの学校

講師：清水 みゆき（アロマセラピスト）
 対象：アロマに興味がある方。

良い香りと沢山の効能を期待できるアロマオイル。基礎知識を学び、テーマに沿ったアロマスプレーを作製します。お子様連れOK！＊材料費別途500円

シニア向け。「はつらつ元気づくり教室…膝痛・腰痛改善/転倒・骨折予防」＊介護予防

講師：杉山 未紗希（健康運動指導士）/山下 千景（看護師・介護予防運動指導員）

対象：65歳以上。月・木/火・金、9:30～/13:00～。

健康運動指導士…健康を維持・改善する為に、安全かつ適切な運動プログラムを提案・指導する専門家。高齢者の身体機能向上を促進し、自立した生活を営むことができるように「はつらつ元気づくり教室」事業を通じて支援します。この教室は「膝痛・腰痛改善/転倒・骨折予防」を目的とした、新しい運動型通所介護サービスです。参加者は、無料送迎サービスを利用することができます。鹿児島市からの認定が必要となります。（参加対象：要支援1・2、非該当の方も参加可能です）

問い合わせ・申込みは、最寄りの鹿児島市長寿あんしん相談センターまで
 鴨池南（紫原・宇宿・郡元・広木など）099-813-0880
 谷山中央（小松原・東谷山・谷山など）099-263-6260
 谷山北（桜ヶ丘・中山・皇徳寺など）099-284-5320
 谷山南（下福元・坂之上・和田など）099-297-5301

その他、介護支援・介護保険に関するお問い合わせは、鹿児島市役所長寿支援課まで099-216-1186



6か月～OK！大人気！キッズ英語！

講師：松山 里圭（元中学英語教師）

対象：3才未満クラス/3歳～クラス

親子同伴。幼児期は、耳の黄金期と言われています。イントネーション/リズムを身に付ける大切な時期。集団で体を動かす楽しさを感じながら英語遊びを！

親子で楽しく！リトミック！

講師：中村 千里（どるちえ Music）

対象：親子（3歳以下）/園児（3歳～）…40分

リトミックは音楽と動きが融合した学びです。リズム・音楽に反応することで感じる力・想像力を育てます。親子コミュニケーションにも効果◎

★ キャンセルポリシー ★

- ★キャンセルは前日20時までに、必ずご連絡ください。
- ★当日キャンセルはキャンセル料を頂く場合があります。
- ★無断キャンセルは料金の50%をご請求します。
- ★3回目以降の場合は料金の100%をご請求します。

親子で楽しい！ベビーマッサージ

講師：神薗 真弥（インストラクター）

対象：1ヵ月検診受診後の赤ちゃん～

1歳前後の保護者・妊婦さん

産まれてすぐからでも、親子で楽しめるタッチケアコミュニケーション。ママの手の「温もり」が、赤ちゃんの愛情を注ぎ親子の絆を育みます。その他、赤ちゃんの便秘や夜泣きの改善、安眠、リラックス効果、免疫力や筋力アップなどの効果もあります。

- ＊予防接種後24時間以内のマッサージはできません
- ＊バスタオルと赤ちゃんのおでかけセットをご持参ください。
- ＊材料費 別途500円



studio Esの予約がLINEでできます。お友達登録をしてご利用下さい。LINE、LINE@から

"@ctv6262g"をID (@マーク含む) で検索して、友だちに追加してください。



プログラムの24時間前に最小催行人数（3名）未満の場合、休講になるプログラムもございます。

料金は1500円・プリカ /回数券購入で1回1000円+別料金プログラムあり。毎週金曜日は託児デー！