

エスフォルタ赤坂 2018年8月スケジュール ※スケジュールの店舗での配布、掲示、HPへの公開は毎月22日 (HPは10:00)となります。(22日が土日祝の場合は直前の平日となります。)スクールやパーソナルの予約関係は従来通り22日となります。

	月		火		水		木		金		土		日		休館日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
7:00															8/7(火)~8/8(水) 赤坂店 休館日
7:15															
7:30															
7:45															
8:00			モーニングヨガ 8:00~8:50 渡辺(美)		すっきり コンディショニング 7:40~8:40 森田(泰)										※他店の休館日はHPで ご確認ください。
8:15															
8:30															
8:45															
9:00															インフォメーション
9:15															
9:30															
9:45															
10:00															
10:15															
10:30	エアロウォーク初級 10:30~11:30 桜井	シェイプアップウォーキング 11:00~11:30 黒木	ヴォーカリズム 10:30~11:30 千葉(14日:小須)	有 流水 10:30~11:15 黒木	骨盤ヨガ 10:30~11:30 吉原	パワーハイドロ 10:30~11:00 森田	ボディ&メンタル リラククスヨガ 10:30~11:30 小林	有 流水 11:00~11:45 木俣	ボディケア 10:20~11:20 森田(泰)		栄養基礎講座 9:50~10:20 今城		フレックスクッションストレッチ 9:45~10:05 スタッフ		
10:45															
11:00															
11:15															
11:30															
11:45	有 有														
12:00	有 有														
12:15															
12:30															
12:45															
13:00															
13:15															
13:30															
13:45															
14:00															
14:15															
14:30															
14:45															
15:00															
15:15															
15:30															
15:45															
16:00															
16:15															
16:30															
16:45															
17:00															
17:15															
17:30															
17:45															
18:00															
18:15															
18:30															
18:45															
19:00															
19:15															
19:30															
19:45															
20:00															
20:15															
20:30															
20:45															
21:00															
21:15															
21:30															
21:45															
22:00															
22:15															
22:30															
22:45															

LINE@登録で代行情報をゲット!
LINE>その他>公式アカウント>エスフォルタ赤坂
で検索>登録!

【※台帳記入について】
プールレッスン・栄養セミナー
全てのクラスが台帳記入制
です。(スクール除く)

※1金曜日・日曜日レッスン
MOSSA/グループパワー
のみ台帳記入が必要となります。
台帳記入は16時以降となります。

有料プログラム

- ＜スイミングスクール＞
※定員8名
・3回; ¥3,375(税別)
* 外部; ¥6,750(税別)
- ・4回; ¥4,500(税別)
* 外部; ¥9,000(税別)
- ・5回; ¥5,625(税別)
* 外部; ¥11,250(税別)
- ＜プールパーソナル＞
・1回; ¥3,500(税別) ~
＜流水レッスン＞
・1回; ¥500(税別)
- ＜ビデオフォームチェック＞
・1回; ¥2000(税別)
(20分)

アイコン表記

- 新 新プログラム
- 変 時間変更・担当者変更
- 初 初心者
- 定 店員数に上限があります。
台帳記入が必要です。
- 有 有料レッスン
- ス スイミングスクール
- 栄 栄養セミナー

エスフォルタ赤坂 2018年7月スケジュール ※スケジュールの店舗での配布、掲示、HPへの公開は毎月22日 (HPは10:00)となります。(22日が土日祝の場合は直前の平日となります。)スクールやパーソナルの予約関係は従来通り22日となります。

	月		火		水		木		金		土		日		休館日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
7:00															6(金)
15															渋谷・市ヶ谷
30															7(土)
45															赤坂・水道橋
8:00			モーニングヨガ 8:00~8:50 渡辺(美)		すっきり コンディショニング 7:40~8:40 森田(泰)										8(日)
15															横浜・六本木
30															
45															
9:00															
15															
30															
45															
10:00															
15															
30	エアロウォーク初級 10:30~11:30 桜井(9日:小川)	シェイプアップウォーキング 11:00~11:30 黒木	ヴォーカリズム 10:30~11:30 千葉	有 流水 10:30~11:15 黒木	骨盤ヨガ 10:30~11:30 吉原	パワーハイドロ 10:30~11:00 森田 新 アクアピクス30 11:15~11:45 木俣	ボディ&メンタル リラククスヨガ 10:30~11:30 小林	有 アクアピクス45 11:00~11:45 辻本	ボディケア 10:20~11:20 森田(泰)	有 流水 11:00~11:45 木俣	シェイプアップ ウォーク初中級 10:30~11:30 松岡	スイム8 10:30~11:00 木俣	有 ヨーガ 10:15~11:15 Aki	有 流水 10:30~11:15 木俣	
11:00															
15															
30	ヴァンヤサヨーガ 11:45~12:45 山田	アクアピクス& ダンベルシェイプ 11:40~12:25 宮川		引き締めミット アクアピクス 11:30~12:15 倉田	エアロウォーク初級 11:40~12:20 金子		エアロウォーク初級 11:40~12:20 工藤(兼)		骨盤ストレッチ 12:00~12:50 松岡		パレエストレッチ 11:40~12:10 堀		シェイプアップ ウォーク初中級 11:30~12:30 長南	有 パタフライ初級 1回制 ¥500 11:30~12:15 黒木	
45															
12:00															
15															
30	機能改善 ピラティス 13:00~13:50 恵子	有 スクール中級 13:00~14:00 (全4回) 高橋	ピラティス ストレッチ 12:20~13:10 松岡	有 スクール初中級 12:40~13:40 (全4回) 黒木[31 特別レッスン]	ストリートダンススタート 12:30~13:00 井内		トータルボディシェイプ 12:25~12:45 工藤(兼)	有 スクール中級 13:00~14:00 (全4回) 臼田	リンパドレナージュ ヨガ 13:00~14:00 Aki		アクアピクス30 12:40~13:10 高鷲	パレエ初中級 12:20~13:20 堀	アクアピクス45 12:00~12:45 辻本	姿勢改善ピラティス 12:45~13:45 Aki	アクアピクス45 13:00~13:45 ★KAORI★
45															
13:00															
15															
30	ZUMBA 14:00~14:50 里奈	ロングスイム30 14:05~14:35 高橋	ダンベル シェイプアップ 13:20~14:20 松岡	有 平泳ぎ初級 13:50~14:20 黒木		[夏季限定] ビデオフォームチェック 12:40~13:10 黒木	ピラティス 13:00~13:50 工藤(兼)	有 クロール中級 13:00~14:00 (全4回) 臼田			アクアピクス30 12:40~13:10 高鷲	MOSSA /グループファイト45 13:35~14:20 MUU(28日:YASU)	定変 定変	有 クロール初級 13:00~13:30 木俣	有 クロール初中級 コンビネーションキック編 13:55~14:25 松本
45															
14:00															
15															
30	骨盤矯正 ストレッチ 15:00~16:00 長島	有 スクール初級 14:45~15:45 (全4回) 黒木	ボディケア 14:30~15:30 渋谷	有 背泳ぎ中級 14:30~15:00 黒木	ピラティス 14:15~15:15 Aki	アクアピクス30& Aichi 14:00~14:45 山本(彩)	STEP初級 14:05~15:05 米山(益)	有 クロール中級 14:15~14:45 JULI	ハイローコンボ 初中級 14:15~15:15 松岡		パタフライ初級 14:00~14:30 森	エアロウォーク 初級 14:30~15:30 小川	有 クロール中級 14:20~14:50 森	有 ハイローコンボ 初中級 15:00~16:00 佐々木(智)	有 クロール中級 14:30~15:00 松本
45															
15:00															
15															
30															
45															
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00															
15															
30															
45															
21:00															
15															
30															
45															
22:00															
15															
30															
45															

LINE@ 登録で代行情報をゲット!
LINE>その他>公式アカウント>エスフォルタ赤坂
で検索>登録!

6(金)
渋谷・市ヶ谷
7(土)
赤坂・水道橋
8(日)
横浜・六本木

インフォメーション

【※台帳記入について】
プールレッスン・栄養セミナー
全てのクラスが台帳記入制
です。(スクール除く)

※1金曜日・日曜日レッスン
MOSSA/グループパワー
のみ台帳記入が必要となります。
台帳記入は16時以降となります。

有料プログラム

＜スイミングスクール＞
※定員8名
・3回; ¥3,375(税別)
* 外部; ¥6,750(税別)
・4回; ¥4,500(税別)
* 外部; ¥9,000(税別)
・5回; ¥5,625(税別)
* 外部; ¥11,250(税別)

＜プールパーソナル＞
・1回; ¥3,500(税別) ~
＜流水レッスン＞
・1回; ¥500(税別)
有 ビデオフォームチェック
・1回; ¥2000(税別)
(20分)

アイコン表記

- 新 新プログラム
- 変 時間変更・担当者変更
- 初 初心者
- 定 店員数に上限があります。
台帳記入が必要です。
- 有 有料レッスン
- ス スイミングスクール
- 栄 栄養セミナー