

エスフォルタ赤坂 2017年11月スケジュール

	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(月)
15															渋谷・市ヶ谷
30															7(火)
45															水道橋・赤坂
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 8:00~9:00 森田										8(水)
15															横浜・六本木
30															
45															
9:00															
15															
30															
45															
10:00	おはようローラー 10:00~10:20 スタッフ														
15															
30	エアロウォーク初級 10:30~11:30 桜井		ヴォーカリズム 10:30~11:30 千葉	流水 10:30~11:15 米本	骨盤ヨガ 10:30~11:30 MADOKA	パワーハイドロ 10:30~11:00 森田(元)	ボディ&メンタル リラクゼーション 10:30~11:30 小林	アクアピクス45 10:30~11:15 辻本	ボディアク 10:00~11:00 森田(泰)		シェイプアップ ウォーク初級 10:30~11:30 松岡	スクール(初級) (月4回) 10:15~11:15 井上	ヨガ 10:15~11:15 Aki	流水 10:30~11:15 プールのスタッフ	
11:00															
15															
30															
45															
12:00	ヨガ 11:45~12:45 Mamii	アクアピクス &ダンベルシェイプ 11:40~12:25 宮川	ピダニスSTEP 11:40~12:10 井上	引き締めミット アクアピクス 11:45~12:30 倉田	エアロウォーク初級 11:40~12:20 米山(益)	エアロウォーク初級 11:40~12:20 工藤	エアロウォーク初級 11:40~12:20 工藤	骨盤ストレッチ 12:00~12:50 松岡	骨盤ストレッチ 12:00~12:50 松岡		バレエ初級 12:20~13:20 堀	アクアピクス45 12:05~12:50 辻本	シェイプアップ ウォーク初級 12:45~13:45 Aki		
15															
30															
45															
13:00	機能改善 ピラティス 13:00~13:50 恵子	スクール(中級) (月4回) 13:00~14:00 井上	ピラティス 12:20~13:10 松岡	スクール(初級) (月3回) 12:40~13:40 米本	ストリートダンススタート 12:35~13:05 井内	フリースタイル ベーシック 13:10~14:10 井内	水中歩行 13:30~14:00 木俣	ピラティス 13:00~13:50 工藤(兼)	スクール(中級) (月4回) 13:00~14:00 臼田(16日:休講)	リンパドレナージュ ヨガ 13:00~14:00 Aki	アクアピクス30 13:10~13:40 高麗	アクアピクス45 12:05~12:50 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★	
15															
30															
45															
14:00	ZUMBA 14:00~14:50 里奈	ロングスイム30 14:05~14:35 井上		平泳ぎ初級 13:50~14:20 米本	水中歩行 14:30~15:00 木俣	ピラティス 14:20~15:20 Aki	STEP初級 14:00~15:00 米山(益)	クロール初級 14:15~14:45 JULI	ハイローコンボ 初級 14:15~15:15 松岡	クロール初級 14:30~15:00 米本	アクアピクス30 13:50~14:20 米本	アクアピクス45 12:05~12:50 辻本	ZUMBA 14:00~14:50 佐野	クロール初級 14:30~14:50 米本	
15															
30															
45															
15:00	骨盤矯正ストレッチ 15:00~16:00 長島	パーソナル 14:45~16:45 ¥3,500(税抜)/30分 ¥5,250(税抜)/45分 井上		水中歩行 14:30~15:00 木俣	STEP中級 15:35~16:35 新渡戸	アクアピクス45 15:25~16:10 井上	HIPHOP初級 15:15~16:15 MAKO	青泳ぎ中級 14:50~15:20 JULI	パレト 15:30~16:30 詩帆	フォームチェック 15:05~15:35 米本	エアロウォーク初級 14:35~15:35 小川	アクアピクス45 12:05~12:50 辻本	ハイローコンボ 初級 15:00~16:00 佐々木(智)	クロール中級 14:30~15:00 松本	
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00	パワヨーガ 18:30~19:30 小松	アクアピクス30 19:00~19:30 MIKI	ヨガ 18:30~19:20 矢部	パーソナル 18:00~19:30 ¥3,500(税抜)/30分 ¥5,250(税抜)/45分 井上	エアロジョグ初級 18:40~19:20 上田	クロール入門 19:00~19:30 井上	ハイローコンボ 初級 18:40~19:40 佐賀	クロール初級 19:00~19:30 安部	STEP初級 19:00~20:00 長島						
15															
30															
45															
20:00	エアロウォーク初級 19:40~20:20 上田	パワーハイドロ 19:40~20:10 MIKI	ZUMBA 19:30~20:20 塚田	ロングスイム30 19:35~20:05 井上	アロマヨガ 19:30~20:20 清田	平泳ぎ入門 19:35~20:05 井上	ピラティスCORE 19:45~20:05 佐賀	バタフライ初級 19:35~20:05 安部							
15															
30															
45															
21:00	エアロジョグ初級 20:30~21:30 上田	フロントリラクゼーション (パーソナル) 20:20~21:00 ¥2,880(税抜)/20分 MIKI	MOSSA/グループファイ45 20:30~21:15 MACHI		ハイローコンボ中級 20:30~21:30 上田		【台帳記入制/ 定員17名】 MOSSA/ グループパワー60 20:20~21:20 IWAYAN								
15															
30															
45															
22:00															
15															
30															
45															

6(月)
渋谷・市ヶ谷
7(火)
水道橋・赤坂
8(水)
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・実業セミナー
全てのクラスが台帳記入制
です。(スクール除く)
※木曜日MOSSA/
グループパワー60
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：¥2,000(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
- 初心者
- 有 有料レッスン
- 入 スイミングスクール
- ★ 栄養セミナー



エスフォルタ赤坂 2017年10月スケジュール

	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															水道橋・赤坂
8:00															8(日)
15															横浜・六本木
30															※六本木店
45															短縮営業のご案内
9:00															10/1(日)
15															10:00~20:00
30															10/7(土)
45															8:00~23:00
10:00	おはようローラー 10:00~10:20 スタッフ														15
10:30	エアロウォーク初級 10:30~11:30 桜井	水中整体・パーソナル 11:00~11:30 渡辺敬	ウォーカリズム 10:30~11:30 千葉	流水 10:30~11:15 米本(10:木俣)	骨盤ヨガ 10:30~11:30 MADOKA	パワー・ハイドロ 10:30~11:00 森田(元)	ボディ&メンタル リラククスヨガ 10:30~11:30 小林	アクアピクス45 10:30~11:15 辻本	ボディアクア 10:00~11:00 森田(泰)		シェイプアップ ウォーク初級 10:30~11:30 松岡(21:二瓶)	スクール(初・中級) (月3回) 10:15~11:15 井上	ヨーガ 10:15~11:15 Aki	流水 10:30~11:15 プールスタッフ	30
11:00															11:00
11:45	ヨーガ 11:45~12:45 Mamii	アクアピクス &ダンベルシェイプ 11:40~12:25 宮川	ピダニスSTEP 11:40~12:10 井上	引き締めミット アクアピクス 11:45~12:30 倉田	エアロウォーク初級 11:40~12:20 米山(益)	エアロウォーク初級 11:40~12:20 工藤	エアロウォーク初級 11:40~12:20 工藤	骨盤ストレッチ 12:00~12:50 松岡	かんたんSTEP 11:15~11:45 スタッフ	流水 11:00~11:45 木俣	バレエストレッチ 10~12:10 堀(21:高橋)	スイム8 11:25~11:55 井上(14:木俣)	シェイプアップ ウォーク初・中級 11:30~12:30 長南		45
12:00															12:00
12:45	機能改善 ピラティス 13:00~13:50 恵子	スクール(中級) (月5回) 13:00~14:00 井上	ピラティスストレッチ 12:20~13:10 松岡	スクール(初・中級) (月5回) 12:40~13:40 米本	ストリートダンススタート 12:35~13:05 井内	フリースタイル ベージュ 13:10~14:10 井内	ピラティス 13:00~13:50 工藤(兼)	スクール(中級) (月4回) 13:00~14:00 臼田	リンパドレナージュ ヨガ 13:00~14:00 Aki	パワー・ハイドロ 12:30~13:00 高麗	アクアピクス30 13:10~13:40 高麗	バレエ初級 12:20~13:20 堀(21:高橋)	アクアピクス45 12:05~12:50 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★
13:00															13:00
13:45	ZUMBA 14:00~14:50 里奈	ロングスイム30 14:05~14:35 井上	ダンベル シェイプアップ 13:20~14:20 松岡	平泳ぎ初級 13:50~14:20 米本	水中歩行 13:30~14:00 木俣	STEP初級 14:00~15:00 米山(益)	STEP初級 14:00~15:00 米山(益)	クロール初級 14:15~14:45 JULI	ハイローコンボ 初級 14:15~15:15 松岡	アクアピクス30 13:50~14:20 高麗	ダンスウォーク 13:50~14:20 米本	MOSSA /グループ・フアイト45 13:35~14:20 MACHI	ピラティス初級 13:35~14:05 米本(28:井上)	ZUMBA 14:00~14:50 佐野	クロール~呼吸編~ 13:55~14:25 松本
14:00															14:00
14:45	骨盤矯正ストレッチ 15:00~16:00 長島	パーソナル 14:45~16:45 ¥3,500(税抜)/30分 ¥5,250(税抜)/45分 井上	ボディアクア 14:30~15:30 渋谷	水中歩行 14:30~15:00 木俣	ピラティス 14:20~15:20 Aki	クロール入門 14:45~15:15 山本	STEP初級 14:00~15:00 米山(益)	クロール初級 14:50~15:20 JULI	パレト 15:30~16:30 詩帆	アクアピクス45 15:25~16:10 井上(25:橋本)	HIPHOP初級 15:15~16:15 MAKO	エアロウォーク初級 14:35~15:35 小川	ロングスイム45 15:00~15:45 井上(14:米本)	ハイローコンボ 初・中級 15:00~16:00 佐々木(智)	15:00
15:00															15:00
15:45															15:45
16:00															16:00
16:45															16:45
17:00															17:00
17:45															17:45
18:00															18:00
18:30	パワヨーガ 18:30~19:30 小松	パーソナル 17:45~18:30 ¥6,480(税抜)/45分 MIKI	ヨーガ 18:30~19:20 矢部	パーソナル 18:00~19:30 ¥3,500(税抜)/30分 ¥5,250(税抜)/45分 井上	エアロウォーク初級 18:40~19:20 上田	クロール入門 19:00~19:30 井上(25:米本)	ハイローコンボ 初・中級 18:30~19:30 佐賀	クロール初級 19:00~19:30 安部	ヨーガ 18:00~18:50 小野						18:00
19:00															19:00
19:40															19:40
20:00															20:00
20:30															20:30
21:00															21:00
21:45															21:45
22:00															22:00
22:45															22:45
23:00															23:00
23:45															23:45

【※台帳記入について】
プールレッスン・実業セミナー
全てのクラスが台帳記入制
です。(スクール除く)
※木曜日MOSSA/
グループ・フアイト60
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: ¥2,000(税別・20分)

アイコン表記

- 新 プログラム
- 変 時間変更・担当者変更
- 初 初心者
- 有 有料レッスン
- ス スイミングスクール
- 栄 栄養セミナー

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!