

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															
45															
11:00	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	新 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 アクアビクス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	定 ※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。
15															
30															
45															
12:00	ヴァンヤサヨーガ 11:45~12:45 山田	アクアビクス& ダンベルシェイプ 11:40~12:25 宮川	ピラティス ストレッチ 12:20~13:10 松岡	有 スクール初級 12:40~13:40 (全4回) 黒木[31 特別レッスン]	エアロウォーク初級 11:40~12:20 金子	新 エアロウォーク初級 11:40~12:20 工藤(兼)	エアロウォーク初級 11:40~12:20 工藤(兼)	有 スクール中級 13:00~14:00 (全4回) 臼田	骨盤ストレッチ 12:00~12:50 松岡	パワーハイドロ 12:00~12:30 高鷲	パレエストレッチ 11:40~12:10 堀	アクアビクス45 12:00~12:45 辻本	有 シェイプアップ ウォーク初級 11:30~12:30 長南	有 パタフライ初級 1回制 ¥500 11:30~12:15 黒木	11:00
15															
30															
45															
13:00	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	ダンベル シェイプアップ 13:20~14:20 松岡	有 スクール初級 14:45~15:45 (全4回) 黒木	ストリートダンススタート 12:30~13:00 井内	有 トータルボディシェイプ 12:25~12:45 工藤(兼)	ピラティス 13:00~13:50 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	アクアビクス30 12:40~13:10 高鷲	パレエ初級 12:20~13:20 堀	姿勢改善ピラティス 12:45~13:45 Aki	有 アクアビクス45 13:00~13:45 ★KAORI★	有 アクアビクス45 13:00~13:45 ★KAORI★	13:00
15															
30															
45															
14:00	ZUMBA 14:00~14:50 里奈	有 ロングスイム30 14:05~14:35 高橋	有 ボディケア 14:30~15:30 渋谷	有 背泳ぎ中級 14:30~15:00 黒木	アクアビクス30 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	有 クロール中級 14:15~14:45 JULI	有 ハイローコンボ 初級 14:15~15:15 松岡	パタフライ初級 14:00~14:30 森	MOSSA /グループファイト45 13:35~14:20 MUU(28日:YASU)	定変 台帳記入制/定員17名 MOSSA/ グループパワー45 14:00~14:45 IWAYAN	有 クロール初級 13:00~13:30 木俣	有 クロール中級 14:20~14:50 森	14:00
15															
30															
45															
15:00	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	有 ピラティス 14:15~15:15 Aki	有 背泳ぎ中級 14:30~15:00 黒木	有 パワーハイドロ 15:00~15:30 木俣	有 スタジオダンス ベーシック 15:20~16:20 MAKO	有 パーソナル 15:25~16:25 ¥4,000(税抜)/30分 JULI	有 パーソナル 15:25~16:25 ¥4,000(税抜)/30分 JULI	有 バレトン 15:30~16:30 詩帆	有 エアロウォーク 初級 14:30~15:30 小川	有 ロングスイム45 15:00~15:45 森	有 ハイローコンボ 初級 15:00~16:00 佐々木(智)	有 ロングスイム30 15:10~15:40 黒木	有 クロール中級 14:30~15:00 松本	15:00
15															
30															
45															
16:00	新 栄養応用講座 16:15~16:45 渡邊		有 ラテンダンス 15:45~16:45 佐々木ルイス	有 アクアビクス45 15:45~16:30 稲葉	有 ZUMBA 15:25~16:25 里奈	有 スタジオダンス ベーシック 15:20~16:20 MAKO	有 パーソナル 15:25~16:25 ¥4,000(税抜)/30分 JULI	有 パーソナル 15:25~16:25 ¥4,000(税抜)/30分 JULI	有 バレトン 15:30~16:30 詩帆	有 エアロウォーク 初級 14:30~15:30 小川	有 ロングスイム45 15:00~15:45 森	有 ハイローコンボ 初級 15:00~16:00 佐々木(智)	有 ロングスイム30 15:10~15:40 黒木	有 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	パワーヨーガ 18:30~19:30 小松	有 アクアビクス30 19:00~19:30 MIKI	有 ヨーガ 18:30~19:20 矢部	有 エアロジョグ初級 18:40~19:20 上田	有 エアロジョグ初級 18:40~19:20 上田	有 ダンベルシェイプ 19:00~19:20 黒木	有 STEP初級 18:40~19:30 工藤(兼)	有 アクアビクス30 19:00~19:30 黒木	有 定 【台帳記入制/ 定員17名】 MOSSA/ グループパワー60 19:05~20:05 IWAYAN	有 ヨーガ 18:00~18:50 小野	有 ロングスイム45 15:00~15:45 森	有 ハイローコンボ 初級 15:00~16:00 佐々木(智)	有 ロングスイム30 15:10~15:40 黒木	有 クロール中級 14:30~15:00 松本	19:00
15															
30															
45															
20:00	エアロウォーク初級 19:40~20:20 上田	有 パワーハイドロ 19:40~20:10 MIKI	有 ZUMBA 19:30~20:20 塚田	有 ロングスイム45 19:30~20:15 森	有 アロマヨーガ 19:30~20:20 やすこ	有 【期間限定】 アクアZUMBA45 19:30~20:15 Mari	有 ピラティス 19:40~20:10 工藤(兼)	有 パタフライ初級 19:40~20:10 黒木	有 変 MOSSA/ グループファイト60 20:20~21:20 YASU	有 エアロウォーク 初級 14:30~15:30 小川	有 ロングスイム45 15:00~15:45 森	有 ハイローコンボ 初級 15:00~16:00 佐々木(智)	有 ロングスイム30 15:10~15:40 黒木	有 クロール中級 14:30~15:00 松本	20:00
15															
30															
45															
21:00	エアロジョグ 初級 20:30~21:30 上田	有 定 ストライクボクシング 【定員16名】 20:35~21:20 鍛冶			有 ハイローコンボ 中級 20:30~21:30 上田		有 ZUMBA 20:20~21:20 Chelcy								
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!

- 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
  - 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6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(水)
15															渋谷・市ヶ谷
30															7(木)
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(金)
15															横浜・六本木
30															
45															
9:00															インフォメーション
15															
30															
45															
10:00															
15															
30															
45															
11:00	エアロウォーク初級 10:30~11:30 桜井	新 シェイプアップウォーキング 11:00~11:30 黒木 【25:水中歩行 木俣】	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	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)		新 シェイプアップ ウォーク初中級 10:30~11:30 松岡	有 スвим8 10:30~11:00 木俣	新 ヨーガ 10:15~11:15 Aki	有 流水 10:30~11:15 木俣 【10:黒木】	定 ※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。
15															
30															
45															
12:00	ヴァンヤサヨーガ 11:45~12:45 山田	有 アクアピクス& ダンベルシェイプ 11:40~12:25 宮川		有 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	パワーハイドロ 12:00~12:30 高鷲	有 パレエストレッチ 11:40~12:10 堀		有 シェイプアップ ウォーク初中級 11:30~12:30 長南	有 バタフライ初級 1回制 ¥500 11:30~12:15 黒木【3、17日休講】	
15															
30															
45															
13:00	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		有 スクール初級 12:40~13:40 (全4回) 黒木	変 ストリートダンススタート 12:30~13:00 井内(20日:akko)		変 ピラティス 13:00~13:50 工藤(兼)	有 スクール中級 13:00~14:00 (全2回) 臼田 【21 休講】	変 リンパドレナージュ ヨガ 13:00~14:00 Aki	変 アクアピクス30 12:40~13:10 高鷲		変 パレエ初級 12:20~13:20 堀		変 姿勢改善ピラティス 12:45~13:45 Aki	変 アクアピクス45 13:00~13:45 ★KAORI★
15															
30															
45															
14:00	ZUMBA 14:00~14:50 里奈	有 ロングスвим30 14:05~14:35 高橋		有 ダンベル シェイプアップ 13:20~14:20 松岡	変 平泳ぎ初級 13:50~14:20 黒木		変 ピラティス 14:15~15:15 Aki	有 クロール入門 13:20~13:50 山本	変 STEP初級 14:05~15:05 米山(益)	変 アクアピクス30 & Aichi 14:00~14:45 山本(彩)		変 MOSSA /グループファイト45 13:35~14:20 MUU		変 クロール初級 13:00~13:30 木俣	変 定 【台帳記入制/定員17名】 MOSSA/ グループパワー45 14:00~14:45 YUTA
15															
30															
45															
15:00	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		有 ボディケア 14:30~15:30 渋谷	変 背泳ぎ中級 14:30~15:00 黒木		変 ZUMBA 15:25~16:25 里奈	有 クロール中級 14:15~14:45 JULI	変 ハイローコンボ 初中級 14:15~15:15 松岡	変 パーソナル 15:25~16:25 ¥4,000(税抜)/30分 JULI		変 バタフライ初級 14:00~14:30 森		変 クロール中級 14:20~14:50 森	変 定 【台帳記入制/定員28名】 15:45~16:45 小川
15															
30															
45															
16:00	栄養基礎講座 16:15~16:45 渡邊														
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00	パワーヨーガ 18:30~19:30 小松														
15															
30															
45															
20:00	エアロウォーク初級 19:40~20:20 上田	有 パワーハイドロ 19:40~20:10 MKI【18:倉田】		有 アクアピクス30 19:00~19:30 MKI【18:倉田】											
15															
30															
45															
21:00	エアロジョグ 初中級 20:30~21:30 上田														
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!

- 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