

エスフォルタ赤坂 2018年2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															2/21(水)	
15																
30																
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 8:00~9:00 森田											
15																
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	有 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سسヨガ 10:30~11:30 小林	アクアピクス45 10:30~11:15 辻本								
11:00																
15																
45	変 ヨーガ ~体幹強化~ 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	ビギナーズ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									
12:00																
15																
30																
45																
13:00	機能改善 ピラティス 13:00~13:50 恵子	変 スクール(中級) (月3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4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	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	アクアピクス30 13:10~13:40 高鷲	パワレストレッチ 11:40~12:10 堀	パレエ初級 12:20~13:20 堀	クロー初級 13:00~13:30 木俣	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★
14:00	ZUMBA 14:00~14:50 里奈	変 スクール(中級) (月3回) 13:00~14:00 井上	ダンベル シェイプアップ 13:20~14:20 松岡	スクール(初中級) (月4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	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	アクアピクス30 13:10~13:40 高鷲	パワレストレッチ 11:40~12:10 堀	パレエ初級 12:20~13:20 堀	クロー初級 13:00~13:30 木俣	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																
15:00	骨盤矯正ストレッチ 15:00~16:00 長島	有 パーソナル 14:45~16:45 ¥3,500(税抜)/30分 ¥5,250(税抜)/45分 井上	ボディケア 14:30~15:30 渋谷	スクール(初中級) (月4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	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	アクアピクス30 13:10~13:40 高鷲	パワレストレッチ 11:40~12:10 堀	パレエ初級 12:20~13:20 堀	クロー初級 13:00~13:30 木俣	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																
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 ハイドロ&フロント (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	スクール(初中級) (月4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	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	アクアピクス30 13:10~13:40 高鷲	パワレストレッチ 11:40~12:10 堀	パレエ初級 12:20~13:20 堀	クロー初級 13:00~13:30 木俣	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																
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	ZUMBA 19:30~20:20 塚田	スクール(初中級) (月4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	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	アクアピクス30 13:10~13:40 高鷲	パワレストレッチ 11:40~12:10 堀	パレエ初級 12:20~13:20 堀	クロー初級 13:00~13:30 木俣	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																
21:00	エアロジョグ 初中級 20:30~21:30 上田	有 フロートラクゼーション (パーソナル) 20:20~21:00 ¥2,880(税抜)/20分 MIKI	MOSSA/グループファイト45 20:30~21:15 MACHI	スクール(初中級) (月4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	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	アクアピクス30 13:10~13:40 高鷲	パワレストレッチ 11:40~12:10 堀	パレエ初級 12:20~13:20 堀	クロー初級 13:00~13:30 木俣	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																
22:00																
15																
30																
45																

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)
※金曜日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) ~
有 ＜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!

エスフォルタ赤坂 2018年1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															12/30(土)~1/2(火)
7:15															15
7:30															30
7:45															45
8:00			モーニングヨガ												8:00
8:15			8:00~8:50												15
8:30			渡辺(美)												30
8:45															45
9:00															9:00
9:15															15
9:30															30
9:45															45
10:00	おはようローラー														10:00
10:15	10:00~10:20 スタッフ														15
10:30															30
10:45															45
11:00	エアウォーク初級		ウォーカリズム	流水	骨盤ヨガ	パワー・ハイドロ	ボディ&メンタル	リラクソロジー	アクアピクス45		シェイプアップ	スクール(初中級)	ヨガ	流水	11:00
11:15	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:15	10:30~11:30	10:30~11:00	10:30~11:15	10:30~11:30	10:30~11:15		ウォーク初級	10:15~11:15	10:15~11:15	10:30~11:15	45
11:30	桜井		千葉	米本	MADOKA	森田(元)	小林	辻本	辻本		松岡	米本	Aki	プールスタッフ	11:00
11:45															15
12:00															12:00
12:15															15
12:30															30
12:45															45
13:00															13:00
13:15															15
13:30															30
13:45															45
14:00															14:00
14:15															15
14:30															30
14:45															45
15:00															15:00
15:15															15
15:30															30
15:45															45
16:00															16:00
16:15															15
16:30															30
16:45															45
17:00															17:00
17:15															15
17:30															30
17:45															45
18:00															18:00
18:15															15
18:30															30
18:45															45
19:00															19:00
19:15															15
19:30															30
19:45															45
20:00															20:00
20:15															15
20:30															30
20:45															45
21:00															21:00
21:15															15
21:30															30
21:45															45
22:00															22:00
22:15															15
22:30															30
22:45															45

休館日

12/30(土)~1/2(火)
1/3(水)は
短縮営業時間になります。

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)
※金曜日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：¥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
- 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!