

エスフォルタ赤坂 2018年5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(日) 市ヶ谷 7(月) 赤坂・水道橋 8(火) 横浜・六本木 13(日) 渋谷
15															
30															インフォメーション
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)										【※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)
15															
30															定 ※1金曜日レッスン MOSSA/グループパワー60 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。
45															
9:00															有 栄養応用講座 9:50~10:20 今城
15															
30															有 フレックスクッションストレッチ 9:45~10:05 スタッフ
45															
10:00															有 ヨーガ 10:15~11:15 Aki
15															
30	エアロウォーク初級 10:30~11:30 桜井	腰痛予防ウォーキング 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	ボディ&メンタル リラククスヨガ 10:30~11:30 小林		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(26日:二瓶)	有 流水 10:30~11:15 木俣		スクール初級 11:00~12:00 黒木	有 11:00
45															
11:00															有 シェイプアップ ウォーク初級 11:30~12:30 長南
15															
30	新 ヴィンヤサヨーガ 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		アクアピクス45 12:00~12:45 辻本		有 12:00
45															
12:00															有 13:00
15															
30	機能改善 ピラティス 13:00~13:50 恵子	スクール中級 13:00~14:00 高橋	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 黒木	ストリートダンススタート 12:35~13:05 井内		ピラティス 13:00~13:50 工藤(兼)		リンパドレナージュ ヨガ 13:00~14:00 Aki		パレエ初級 12:20~13:20 堀		クロール初級 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★
45															定 14:00
13:00															
14:00	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 背泳ぎ初級 13:50~14:20 黒木	フリースタイル ベーシック 13:10~14:10 井内	変 クロール入門 13:20~13:50 山本		スクール中級 13:00~14:00 臼田			MOSSA /グループファイト45 13:35~14:20 MUU		平泳ぎ初級 13:35~14:05 木俣	定 【台帳記入制/定員17名】 MOSSA/ グループパワー45 14:00~14:45 IWAYAN	クロール初級~呼吸編~ 13:55~14:25 松本
15															有 15:00
30															
45															有 15:00
15:00	骨盤矯正 ストレッチ 15:00~16:00 長島	スクール初級 14:45~15:45 黒木	ボディケア 14:30~15:30 渋谷	有 パタフライ中級 14:30~15:00 黒木	ピラティス 14:20~15:20 Aki	有 パワーハイドロ 15:00~15:30 木俣		STEP初級 14:05~15:05 米山(益)		クロール中級 14:15~14:45 JULI	ハイローコンボ 初級 14:15~15:15 松岡		平泳ぎ初級 14:00~14:30 森	定 【台帳記入制/定員17名】 MOSSA/ グループパワー45 14:00~14:45 IWAYAN	
15															有 16:00
30															
45															有 16:00
16:00															
17:00															有 17:00
15															
30															有 17:00
45															
18:00															有 18:00
15															
30															有 18:00
45															
19:00	パワーヨーガ 18:30~19:30 小松(21日:小林)	アクアピクス30 19:00~19:30 MIKI	ヨガ 18:30~19:20 矢部		エアロジョグ初級 18:40~19:20 上田	ダンベルシェイプ 19:00~19:20 黒木 [2木俣]		STEP初級 18:40~19:30 工藤(兼)		アクアピクス30 19:00~19:30 黒木	定 【台帳記入制/ 定員17名】 MOSSA/ グループパワー60 19:05~20:05 IWAYAN		平泳ぎ初級 19:40~20:10 黒木		有 19:00
15															
30															有 19:00
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	有 ロングスイム45 19:30~20:15 森	アロマヨーガ 19:30~20:20 やすこ	アクアZUMBA30 19:30~20:15 Mari		ピラティス 19:40~20:10 工藤(兼)		平泳ぎ初級 19:40~20:10 黒木					有 20:00
15															
30															有 20:00
45															
21:00	エアロジョグ 初級 20:30~21:30 上田		定変 ストライクボクシング 【定員16名】 20:35~21:20 黒沢		ハイローコンボ 中級 20:30~21:30 上田		ZUMBA 20:20~21:20 Chelcy		MOSSA/ グループファイト60 20:20~21:20 MUU						有 21:00
15															
30															有 21:00
45															
22:00															有 22:00
15															
30															有 22:00
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
 - 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4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) 渋谷・市ヶ谷
15															7(土) 水道橋
30															8(日) 横浜・六本木
45															15(日) 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 7:40~8:40 森田(泰)				おはよう太極拳 7:20~8:00松矢						
15															
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	腰痛予防ウォーキング 11:00~11:30 黒木	ヴォーカリズム 10:30~11:30 千葉	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 リラクソヨガ 10:30~11:30 小林	変	ボディケア 10:20~11:20 森田(泰)	有	流水 11:00~11:45 木俣	新	栄養応用講座 9:50~10:20 今城	新	フレックスクッションストレッチ 9:45~10:05 スタッフ
45															
11:00															
15															
30															
45															
12:00	ヨガ ~体幹強化~ 11:45~12:45 Mamii (9・16日 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	変	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								
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 13:00~14:00 高橋 (30日休講)	ピラティス ストレッチ 12:20~13:10 松岡	スクール初級 12:40~13:40 黒木 (24日休講)	変	ストリートダンススタート 12:35~13:05 井内	エアロウォーク初級 12:25~12:45 工藤(兼)								
15															
30															
45															
14:00	ZUMBA 14:00~14:50 里奈	ロングスイム30 14:05~14:35 高橋		背泳ぎ初級 13:50~14:20 黒木	変	フリースタイル ベーシック 13:10~14:10 井内	クロール入門 13:00~13:30 山本								
15															
30															
45															
15:00	骨盤矯正 ストレッチ 15:00~16:00 長島	スクール初級 14:45~15:45 黒木 (30日休講)	ボディケア 14:30~15:30 渋谷	変	ピラティス 14:20~15:20 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)								
15															
30															
45															
16:00	新														
15	栄養基礎講座 16:15~16:45 今城		ラテンダンス 15:45~16:45 佐々木ルイス	アクアピクス45 15:45~16:30 稲葉	変	ZUMBA 15:35~16:35 里奈	アクアピクス30 15:25~16:25 ¥4,000(税抜)/30分 JULI								
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00	パワーヨガ 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	エアロジョグ初級 18:40~19:20 上田	新	ダンベルシェイプ 19:00~19:20 黒木	STEP初級 18:40~19:30 工藤								
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	アクアピクス45 19:30~20:15 森	変	アロマヨガ 19:30~20:20 やすこ	新	アクアピクス30 19:00~19:30 黒木	定	【台帳記入制/ 定員17名】 MOSSA/ グループパワー60 19:05~20:05 IWAYAN					
15															
30															
45															
21:00	エアロジョグ 初級 20:30~21:30 上田		新	ストライクボクシング 【定員16名】 20:30~21:15 黒沢			変	アクアピクス30 19:40~20:10 黒木							
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)

※1金曜日レッスン
MOSSA/グループパワー60
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
- 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!