

エスフォルタ赤坂店 プールプログラム5月

URL <http://www.esforta.co.jp/> ☎ 3405-1177

月	火	水	木	金	土	日	3日(木)	4日(金)
[当てるだけ流水] 平日限定!!7:30~9:30で開催中!(15分間、定員2名、¥525/回)*土日祝日はございません。								
10:30 7日渡辺貴 らくらく流水 <¥525/回> 11:15 吉田(美)	10:30 シェイプアップ流水 <¥525/回> 11:15 渡辺(貴)		10:30 ピラティスウォーキング 11:00 味田 11:05 (8名限定) ポディーケアフロー 11:20 味田	10:00 流水スクール <¥3,150/> <4回制> 10:45 前田 11:00 シェイプアップ流水 <¥525/回> 11:45 前田			10:45 アクアダンス 11:30 味田 11:45 ポディーケア流水 <¥525/回> 12:30 渡辺(貴)	11:00 骨盤調整ウォーク 11:30 吉田(美) 11:40 らくらく流水 <¥525/回> 12:25 吉田(美)
11:30 7日渡辺貴 ダンベルウォーク 12:00 吉田(美)	11:45 引き締めミット アクアビクス 12:30 倉田	11:45 小倉	11:45 アクアビクス30 & ダンベルシェイプ 12:30 宮川		11:00 らくらく流水 <¥525/回> 11:45 吉田(美) 12:00 スリムアップ アクア 12:45 味田 13:00 平泳ぎ初級 13:45 吉田(美) 13:55 クロール初級 14:40 吉田(美) 14:50 チャレンジハイドロ 15:20 <small>フィットネスパートナー</small>	11:45 アクアダンス 12:30 柚木 13:00 パーソナルレッスン 12:45~13:15 13:15~13:45 13:45~14:15 (¥3,675/回) 渡辺(貴) 14:30 クロール中級 15:15 渡辺貴 15:30 らくらく流水 <¥525/回> 16:15 渡辺貴	11:45 ポディーケア流水 <¥525/回> 12:30 渡辺(貴) 13:30~14:15 ビデオチェック 定員3名 渡辺貴之 (¥3,675/DVD付き) 14:30 平泳ぎ初級 15:15 渡辺(貴)	
パーソナルレッスン 12:30~13:00 13:00~13:30 13:30~14:00 (¥3,675/回) 渡辺(貴)	13:45 8日渡辺貴 骨盤調整ウォーク	13:15 9日渡辺貴 背泳ぎ初級 14:00 吉田(美) 14:15 凝りとりスイム 14:45 前田 14:50 ウェストシェイプスイム	パーソナルレッスン 13:15~13:45 13:45~14:15 (¥3,675/回) 渡辺(貴) 14:30 バタフライ初級 15:15 渡辺(貴) 15:30 パワーウォーク & トレーニング 16:00 坂上 16:10 アクアビクス30 16:40 坂上	14:15 水中歩行 & 浮きうき引き締め 15:00 渡辺(貴) 15:10 けのびを極める 15:40 吉田(美)	14:30 クロール初級 14:40 吉田(美) 14:50 チャレンジハイドロ 15:20 <small>フィットネスパートナー</small>	14:30 クロール中級 15:15 渡辺貴 15:30 らくらく流水 <¥525/回> 16:15 渡辺貴	14:30 平泳ぎ初級 15:15 渡辺(貴)	
14:15 7日渡辺貴 水中歩行 & 凝りとり体操 15:00 吉田(美)	14:15 吉田(美) 14:25 背泳ぎ中級	14:45 前田 14:50 ウェストシェイプスイム	14:30 バタフライ初級 15:15 渡辺(貴) 15:30 パワーウォーク & トレーニング 16:00 坂上 16:10 アクアビクス30 16:40 坂上	14:15 水中歩行 & 浮きうき引き締め 15:00 渡辺(貴) 15:10 けのびを極める 15:40 吉田(美)	14:30 クロール初級 14:40 吉田(美) 14:50 チャレンジハイドロ 15:20 <small>フィットネスパートナー</small>	14:30 クロール中級 15:15 渡辺貴 15:30 らくらく流水 <¥525/回> 16:15 渡辺貴	14:30 平泳ぎ初級 15:15 渡辺(貴)	
15:10 アクアビクス30 15:40 渡辺(貴)	15:10 渡辺(貴) 15:20 8日渡辺貴 チャレンジハイドロ 15:50 吉田(美)	15:20 前田 15:30 2日渡辺貴 16:00 奥村	15:15 渡辺(貴) 15:30 パワーウォーク & トレーニング 16:00 坂上 16:10 アクアビクス30 16:40 坂上	15:10 けのびを極める 15:40 吉田(美)	15:10 チャレンジハイドロ 15:20 <small>フィットネスパートナー</small>	15:30 らくらく流水 <¥525/回> 16:15 渡辺貴	15:15 渡辺(貴)	
	15:50 吉田(美) パーソナルレッスン 16:00~16:30 (¥3,675/回) 渡辺(貴)		16:10 アクアビクス30 16:40 坂上					
19:00 チャレンジハイドロ 19:30 渡辺貴 19:40 (8名限定) ポディーケアフロー 19:55 渡辺貴	19:00 ウォーク&ジョグ 19:30 鈴木(裕) 19:40 アクアビクス30 20:10 鈴木(裕)	19:00 クロール初級 19:30 吉田(美) 19:40 平泳ぎ初級 20:10 吉田(美)	19:15 ダンベルダンス 19:30 渡辺(貴) 19:35 ピラティスウォーキング 20:05 渡辺(貴) 20:15 ポディーケア流水 <¥525/回> 21:00 渡辺(貴)	19:00 パワーハイドロ 19:30 渡辺(貴) 19:40 クロール初級 20:10 吉田(美)				
パーソナルレッスン 20:15~20:45 (¥3,675/回) 渡辺(貴)								

今月の休館日は5日(土)、17日(木)になります。

※ 緑のレッスンは有料となります。

※ 流水レッスン(有料)は、当日フロントにてお申し込みください。
 ※ 流水スクール(1ヶ月登録制 有料)は、スタート前月の15日より、フロントにてお申し込みになります。
 ※ レッスン参加される方は、台帳記入をお願い致します。定員を超えてのレッスン参加は安全管理上お断りしておりますので、予めご了承ください。
 ※ 尚、定員数についてはフロントに直接ご確認ください。

~レッスンに参加される際はフロントにて台帳にご記入の上、開始時間までにプールサイドへお集まり下さい。ご不明な点は、スタッフまでお尋ねください。~

エスフォルタ赤坂店 プールプログラム4月

URL <http://www.esforta.co.jp/> ☎3405-1177

月	火	水	木	金	土	日	30日(月・祝)	
[当てるだけ流水] 平日限定!! 7:30~9:30で開催中! (15分間、定員2名、¥525/回) * 土日祝日はございません。								
10:30 らくらく 流水 < ¥525/回 > 11:15 吉田(美)	10:30 シェイプアップ 流水 < ¥525/回 > 11:15 渡辺(貴)	11:00 NEW!! アクアピクス45	10:30 ピラティス ウォーキング 11:00 味田 11:05 (8名限定) ポディーケアフロー 11:20 味田	10:00 流水スクール < ¥3,150 > < 4回制 > 10:45 前田 11:00 シェイプアップ 流水 < ¥525/回 > 11:45 前田	11:00 らくらく 流水 < ¥525/回 > 11:45 吉田(美)			
11:30 ダンベルウォーク 12:00 吉田(美)	11:45 引き締めミット アクアピクス 12:30 倉田	11:45 小倉	11:45 アクアピクス30 & ダンベルシェイプ 12:30 宮川		12:00 スリムアップ アクア 12:45 味田	11:45 アクアダンス 12:30 柚木	11:00 アクアピクス30 11:30 渡辺(貴) 11:45 らくらく 流水 < ¥525/回 > 12:30 吉田(美)	
パーソナルレッスン 12:30~13:00 13:00~13:30 13:30~14:00 (¥3,675/回) 渡辺(貴)	13:45 骨盤調整ウォーク 14:15 吉田(美)	13:15 背泳ぎ初級 14:00 吉田(美)	パーソナルレッスン 13:15~13:45 13:45~14:15 (¥3,675/回) 渡辺(貴)		13:00 平泳ぎ初級 13:45 吉田(美)	パーソナルレッスン 12:45~13:15 13:15~13:45 13:45~14:15 (¥3,675/回) 渡辺(貴)	ビデオチェック 12:45~13:30 定員3名 渡辺貴之 (¥3,675/DVD付き)	
14:15 水中歩行& 凝りとり体操 15:00 吉田(美)	14:15 吉田(美) 14:25 背泳ぎ中級 15:10 渡辺(貴)	14:15 凝りとりスイム 14:45 前田 14:50 ウェストシェイプスイム 15:20 前田	14:30 バタフライ初級 15:15 渡辺(貴)	14:15 水中歩行& 浮きうき引き締め 15:00 渡辺(貴)	14:40 吉田(美) 14:50 チャレンジハイドロ 15:20 <small>フィットネス パートナー</small>	14:30 クロール初級 15:15 渡辺(貴)	14:00 水中歩行& 凝りとり体操 14:45 吉田(美)	
15:10 NEW!! アクアピクス30 15:40 渡辺(貴)	15:20 チャレンジハイドロ 15:50 吉田(美)	15:30 担当者変更 アクアピクス30 16:00 奥村	15:30 パワーウォーク & トレーニング 16:00 坂上	15:10 けのびを極める 15:40 吉田(美)		15:30 らくらく 流水 < ¥525/回 > 16:15 渡辺(貴)	14:55 クロール初級 15:40 渡辺(貴)	
	パーソナルレッスン 16:00~16:30 (¥3,675/回) 渡辺(貴)		16:10 アクアピクス30 16:40 坂上		<p style="text-align: center;">◆◇レッスンリニューアル! ◇◇</p> <p style="text-align: center;">NEWインストラクターの参入 時間枠の変更 NEWレッスンの導入</p> <p style="text-align: center;">スケジュールが大きく変更されております 今までご参加いただいていたレッスンも 開始時間の変更がある場合がございます お間違えの無いようお気をつけ下さい</p>			
19:00 チャレンジハイドロ 19:30 渡辺(貴)	19:00 NEW!! ウォーク&ジョグ 19:30 鈴木(裕)	19:00 クロール初級 19:30 吉田(美)	19:15 ダンベルダンス 19:30 渡辺(貴)	19:00 パワーハイドロ 19:30 渡辺(貴)				
19:40 (8名限定) ポディーケアフロー 19:55 渡辺(貴)	19:40 NEW!! アクアピクス30 20:10 鈴木(裕)	19:40 平泳ぎ初級 20:10 吉田(美)	19:35 ピラティス ウォーキング 20:05 渡辺(貴)	19:40 クロール初級 20:10 吉田(美)	<p style="text-align: center;">《イベント》 ★★ビデオチェック★★</p> <p style="text-align: center;">自分の泳ぎを客観的に見た事はありますか? イメージしている泳ぎと実際の泳ぎが違う事に 気付くことが上達の近道です! 今回は限定3名!! お早目のご予約を!!</p>			
パーソナルレッスン 20:15~20:45 (¥3,675/回) 渡辺(貴)			20:15 ポディーケア 流水 < ¥525/回 > 21:00 渡辺(貴)					

今月の休館日は5日(木)、15日(日)になります。 ※17日は通常通り営業致します。

※流水レッスンは有料となります。
※流水スクール(有料)は、当日フロントにてお申し込みください。
※流水スクール(1ヶ月登録制 有料)は、スタート前月の15日より、フロントにてお申し込みになります。
※レッスン参加される方は、台帳記入をお願い致します。定員を超えてのレッスン参加は安全管理上お断りしておりますので、予めご了承ください。
尚、定員数についてはフロントに直接ご確認ください。
~レッスンに参加される際はフロントにて台帳にご記入の上、開始時間までにプールサイドへお集まり下さい。ご不明な点は、スタッフまでお尋ねください。~