

エスフォルタ赤坂店 スタジオプログラム5月

TEL 03-3405-1177

URL <http://www.esforta.co.jp> モバイル <http://www.esfo.jp>

月	火	水	木	金	土	日	3日(木・祝)	4日(金・祝)
	8:00 モーニングヨーガ 小林(智)			7:20 おはよう太極拳<40> 8:00 松矢				
	9:00				9:30 空手 ~強者~ 《登録制》			
10:00 モーニングストレッチ 10:20 <20>		10:00 モーニングストレッチ 10:20 <20>		10:00 モーニングストレッチ 10:20 <20>		10:15		
10:30 エアロウォーク初級 桜井	10:30 フラダンス プアラレア酒井	10:30 骨盤ダイエット ヨーガ 美月	10:30 ヨーガ 小林(智)	10:30 エアロウォーク 初級<40> 松尾(有)	10:40 シェイプアップ ウォーク初中級 松岡	ヨーガ 上田	10:30 ヨーガ 小林(智)	10:30 フレックスEX<20> 10:50 奥村
11:30	11:30	11:30	11:30	11:20 ポールEX<30> 松尾(有)	11:40 11:50 パレエストレッチ<30> 【26日・加藤】	11:15 11:35 シェイプアップ ウォーク初中級 長南	11:30 11:45 ベリーダンス 黒田	10:55 フレックス・ストレッチ <30> 11:25 奥村
11:45 ベリーダンス はるか 【14日・黒田】	11:40 Party Funk<45> CHIZU 12:25 12:30 ボディメイク<20> CHIZU	11:45 太極拳 前田	11:45 ベリーダンス 黒田	12:00 ローラーリラックス& ストレッチ<30> 12:30 松尾(有)	12:20 12:25 パレエ初中級 七奈 【26日・加藤】	12:35 12:45 ZUMBA<45> ZUMBA FITNESS	11:40 グループ・キック	11:40 グループ・キック
12:45	12:50	12:45	12:45				黒田	GROUP KICK KICK SOME
13:00 パレエストレッチ<30> 【21日・28日岡田】	13:00 シェイプアップ ウォーク 初中級 松尾(有)	13:00 ダンベル シェイプアップ 広島	13:00 マットピラティス 朋	13:00 ドレナヨガ 毛塚	13:25 13:35 TRY YOGA powered by adidas <50> 14:25 HIROMI	13:30 13:40 マットピラティス 中島(和)	12:45 12:40 OKU	12:40
13:35 パレエ初級<50> 七奈 【21日・28日岡田】	14:00 14:15 自力整体 増田	14:00 14:15 モナリザ エクササイズ 山下	14:00 14:15 STEP 中級 阿部(宏)	14:00 14:15 ハイローコンボ 初中級 松岡	14:35 15:35 エアロウォーク 初級 小川	14:40 14:50 アロマDEローラー 15:10 <20> 15:20 ストライクボクシング 初中級<50> BRAFT 阪口	13:00 エアロサーキット 中上級<75> 増井	13:00 TRY YOGA powered by adidas <50> 13:50 HIROMI
14:25	15:15 15:30 STEP 初中級 MIZUKI	15:15 15:30 ZUMBA ZUMBA FITNESS 彩	15:15 15:30 パワーピラティス 阿部(宏)	15:15 15:30 ZUMBA ZUMBA FITNESS 木村	15:45 アロマデトックス ヨーガ 照井	16:10 16:20 リンパ・リラックス 中島弘湖 【13日・池末】	14:15 14:25 JAZZダンス OMI	14:15 ハイローコンボ 初中級 松岡
14:35 STEP 初級 久保田 千草	16:30	16:30	16:30	16:30	16:45	17:20	15:15 15:30 栄養セミナーSP リフレッシュボディ 15:50 渡辺	15:15 15:30 ZUMBA ZUMBA FITNESS 木村
15:35 15:45 骨盤調整ヨガ MOMO								
16:45	18:30 ヨーガ <50> 矢部	18:30 エアロウォーク 初級<40> 上田	19:10 グループ・キック<45> SAI	19:00 ヨーガ<50> ★Aya★				
19:00 パワーヨガ 上田	19:20 19:30 TRY YOGA powered by adidas <50> HIROMI	19:10 19:20 身体リセット TATUYA	19:55 20:05 JAZZダンス OMI	19:50 20:10 グループ・キック<45> TAKA				
20:00 20:10 エアロジョグ 初中級 上田	20:20 20:30 TRY POWER powered by adidas <50> 深井	20:20 20:30 ハイローコンボ 中上級 <75> 上田	21:05	20:55				
21:10		21:45						

5月の休館日は
5日(土)
17日(木)です。

TRY FITNESS powered by adidas

エスフォルタ赤坂店 スタジオプログラム4月

TEL 03-3405-1177

URL <http://www.esforta.co.jp> モバイル <http://www.esfo.jp>

月	火	水	木	金	土	日	30日(月・祝)
	8:00 モーニングヨーガ 小林(智)			7:20 おはよう太極拳<40> 8:00 松矢			
	9:00				9:30 空手 ~強者~ 《登録制》		
10:00 モーニングストレッチ 10:20 <20>		10:00 モーニングストレッチ 10:20 <20>		10:00 モーニングストレッチ 10:20 <20>		10:15 <時間変更>	
10:30 エアロウォーク初級 桜井	10:30 フラダンス プアラレア酒井	10:30 骨盤ダイエット ヨーガ 美月	10:30 <担当者変更> ヨーガ 小林(智)	10:30 エアロウォーク 初級<40> 松尾(有)	10:40 シェイプアップ ウォーク初中級 松岡	10:30 エアロウォーク初級 桜井	
11:30	11:30	11:30	11:30	11:10 11:20 ボールEX<30> 松尾(有)	11:40 11:50 バレエストレッチ <30>	11:30 11:35 ★NEW★ シェイプアップ ウォーク初中級	11:30
11:45 ベリーダンス はるか	11:40 Party Funk<45> CHIZU 12:25 12:30 ボディメイク<20> CHIZU	11:45 <担当者変更> 太極拳 前田	11:45 ベリーダンス 黒田	12:00 ローラーリラックス& ストレッチ<30> 12:30 松尾(有)	12:20 12:25 バレエ初中級 七奈	11:45 ベリーダンス はるか	11:45
12:45	12:50	12:45	12:45			12:35 12:45 ZUMBA<45> 竹内	12:45
13:00 バレエストレッチ <30>	13:00 シェイプアップ ウォーク 初中級 松尾(有)	13:00 ダンベル シェイプアップ 広島	13:00<担当者変更> マットピラティス 朋	13:00 ドレナヨガ 毛塚	13:25 13:35 ★NEW★ TRY YOGA powered by adidas <50>	13:00 13:40 マットピラティス 中島(和)	13:00 バレエストレッチ <30>
13:30 13:35 バレエ初級<50> 七奈	14:00 14:15 自力整体 増田	14:00 14:15 モナリザ エクササイズ 山下	14:00 14:15 STEP 初中級 阿部(宏)	14:00 14:15 ハイローコンボ 初中級 松岡 【6日・増井】	14:25 14:35 ★NEW★ エアロウォーク 初級 小川	13:30 13:35 マットピラティス 中島(和)	13:30 13:35 バレエ初級<50> 七奈
14:25 14:35 STEP 初中級 久保田 千草	15:15 15:30 ★NEW★ STEP 初中級 MIZUKI	15:15 15:30 ZUMBA 彩	15:15 15:30 パワーピラティス 阿部(宏)	15:15 15:30 ZUMBA 木村	14:40 14:50 アロマDEローラー 15:10 <20> 15:20 <時間変更> ストライクボクシング 初中級<50> BRAFT 阪口 16:10 【29日・小川】	14:25 14:35 STEP 初中級 久保田 千草	14:25
15:35 15:45 骨盤調整ヨガ MOMO	16:30	16:30	16:30	16:30	15:35 15:45 アロマデトックス ヨーガ 照井	15:35 15:45 骨盤調整ヨガ MOMO	15:35
16:45					16:45	16:20 リンパ・リラックス 中島弘湖	16:45
	18:30 ヨーガ <50> 矢部	18:30 エアロウォーク 初級<40> 上田				17:20	
19:00 パワーヨガ 上田	19:20 19:30 ★NEW★ TRY YOGA powered by adidas <50>	19:10 19:20 ★NEW★ 身体リセット TATUYA	19:10 <時間変更> グループ・キック<45> SAI	19:00 <時間変更> ヨーガ<50> ★Aya★			
20:00 20:10 エアロジョグ 初中級 上田	20:20 20:30 ★NEW★ TRY POWER powered by adidas <50>	20:20 20:30 <時間変更> ハイローコンボ 中級 <75> 上田	19:55 20:05 ★NEW★ JAZZダンス OMI	19:50 20:10 <時間変更> グループ・キック<45> TAKA			
21:10	21:20 深井	21:45	21:05	20:55			

4月の休館日は
5日(木)
15日(日)です。

TRY FITNESS powered by adidas