

エスフォルタ市ヶ谷店 スタジオプログラム5月

TEL03-3269-8799

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

月	火	水	木	金	土	日	3(木)	4(金)
7:30 モーニングヨガ <50> 8:20 森			7:30 モーニングヨガ <50> 8:20 松尾(明)			10:00 <13, 27限定> ノルディックストレッチ ~ボールを使って身体を伸ばそう~ 10:20		10:15 ★祝日イベント オトメイクセミナー ~1日を美しく朝ごはん編~
10:30 エアロウォーク 初級 清水(聖)	10:30 リフレッシュ体操 広島	10:30 シェイプアップ ウォーク 初中級 松尾(有)	10:30 ヨーガ 柳玲	10:30 ダンベル シェイプアップ 桜井	10:30 ピラティス ストレッチ 北原	10:30 エアロウォーク 初級 中島(薫)	10:30 ヨーガ 森	× ピラティス ストレッチ <75> 中嶋(藍)
11:30 11:45 骨盤エクササイズ 矢野	11:30 11:45 ヨーガ 成松	11:30 11:45 モナリザ エクササイズ 山下	11:30 11:40 かんたんウォーク <30> 12:10 田澤	11:30 11:45 ヨーガ 矢部	11:30 11:40 ハイローコンボ 中級 飯田	11:30 11:40 ヨーガ 福田Y	11:30 11:40 ★祝日イベント エアロジョグ 初級 ~しっかり汗をかこう!~ 長南	11:30 11:40 エアロウォーク 初級 中島(薫)
12:45 13:00 シェイプアップ ウォーク 初中級 中島(薫)	12:45 13:00 エアロウォーク 初級 長南	12:45 13:00 ZUMBA AKIKO	12:40 <20> 12:50 骨盤引き締め フローエクササイズ 大澤	12:45 12:55 バレエストレッチ 13:15 <20> 13:20 バレエ初級 七奈	12:40 12:50 ZUMBA 角田	12:40 13:00 フラダンス 岩元	12:40 12:50 ★祝日イベント オトメイクセミナー ~女性の為のホルモン講座 &美脚トレ編~ 今城&佐藤	12:40 12:50 ★祝日イベント バレエレッスン 祝日限定 ヴァリエーションレッスン <75> 七奈
14:00 14:10 ボディメンテナンス ヨーガ Nagisa	14:00 14:10 骨盤エクササイズ &リンパトリートメント 長南	13:55 14:25 <30> 14:30 バレエ初中級 Kaname	14:00 14:20 大澤<20> 14:30 HOUSE DANCE NAKANO	14:20 (25)清水(沙) 14:30 エアロウォーク初級 <40> 15:10 小林(貴)	14:00 14:20 <20> 14:30 マットピラティス 中嶋(藍)	14:10 BFS/グループ・キック<45> GROUP KICK KYON 14:55 MAHIRO(6)	14:00 14:20 <20> 14:30 ★祝日イベント HOUSE DANCE ~初心者入門編~ NAKANO	14:05 14:15 ZUMBA ZUMBA <45> 15:00 角田
15:10 15:20 美腹メイク 15:40 <20>	15:10 15:20 HIPHOP YANO-KEN 16:20	15:30 15:40 みんなでコアトレ! 16:00 <20>	15:30 16:00 バレエパーソナル (有料) Kaname	15:20 15:50 小林(貴)<30>	15:30 15:40 バレエ初中級 清水(沙) (26) Kaname	15:05 15:30 ストリートダンス Free Style CHIZU	15:30 15:40 STEP 中級 長南	15:10 15:50 角田 16:00 ★祝日イベント BFS/グループ・キック<60> GROUP KICK
18:30 エアロウォーク 初中級 松尾(有)	18:30 ZUMBA GOLD<45> ZUMBA gold 桜井	18:30 マットピラティス 中島(和)	18:30 エアロウォーク初級 <40> 19:10 清水	18:30 ハタヨガ <45> 19:15 長南	17:50 Nagisa	18:00 BFS/グループ・キック<45> GROUP KICK MAHIRO	18:00 STEP &コンディショニング 中上級 <75> 長南	
19:30 19:40 マットピラティス 小川	19:15 19:25 アロマヨガ 高橋	19:30 19:40 シェイプアップ ウォーク 初中級 長島	19:20 パワーヨガ 奥村	19:25 エアロジョグ 初級 長南	18:00 18:45 MAHIRO	18:45 18:55 CHIZU☆STREET (ストリートダンス) (有料¥1000) CHIZU		
20:40 20:50 マッシュルームワークアウト 初級<45> BRAFT池田	20:25 (29)足立 20:35 PARTY FUNK CHIZU	20:40 20:50 BFS/グループ・キック<60> GROUP KICK KYON	20:20 20:30 ZUMBA 桜井	20:25	19:55			
	21:35	21:50	21:30	<今月の休館日> 5(土)、15(火) ◎レッスン開始時刻を過ぎての 入場は、ご遠慮下さい。 ☆お店のお得な情報 レッスンの代行情報はこちら ⇒ ⇒ ⇒				



月	火	水	木	金	土	日	30(月)
7:30 担当者変更 モーニングヨガ <50> 8:20 森			7:30 モーニングヨガ <50> 8:20 松尾(明)			10:00 <8、22限定> ノルディックストレッチ ～ボールを使って身体を伸ばそう～ 10:20	10:00 背すじピン<45> ～姿勢改善プログラム～ 10:45
10:30 エアロウォーク 初級 清水(聖) 11:30	10:30 リフレッシュ体操 広島 11:30	10:30 シェイプアップ ウォーク 初中級 松尾(有) 11:30	10:30 ヨーガ 柳玲 11:30	10:30 ダンベル シェイプアップ 桜井 11:30	10:30 NEW ピラティス ストレッチ 北原 11:30	10:30 エアロウォーク 初級 中島(薫) 11:30	10:55 エアロウォーク初級 <40> 11:35 清水 11:45
11:45 骨盤エクササイズ 矢野 12:45	11:45 4月限定 ヨーガ &小顔・リフトアップ エクササイズ 成松 12:45	11:45 モナリザ エクササイズ 山下 12:45	11:40 NEW かんたんウォーク <30> 12:10 田澤 12:20 NEW 筋☆コン 12:40 <20>	11:45 ヨーガ 矢部 12:45	11:40 ハイローコンボ 中級 飯田 12:40	11:40 ヨーガ 福田Y 12:40	マットピラティス 小川 12:45 13:00 ZUMBA AKIKO 14:00 14:10 ボディメンテナンス ヨーガ Nagisa 15:10 15:20 ラテン エアロビクス 中島(薫) 16:20 16:30 BFS/グループ・キック<60> KYON & MAHIRO 17:30
13:00 シェイプアップ ウォーク 初中級 中島(薫) 14:00	13:00 エアロウォーク 初級 長南 14:00	13:00 NEW ZUMBA AKIKO 13:45 <45> 13:55 バレエストレッチ 14:25 <30> 14:30 バレエ初中級 Kaname	13:50 14:00 プチ★ヨガ 14:20 <20> 14:30 NEW HOUSE DANCE NAKANO 15:30 16:00 NEW バレエパーソナル (有料) Kaname 17:00	12:55 NEW バレエストレッチ 13:15 <20> 13:20 バレエ初級 七奈 <60> 14:20 14:30 エアロウォーク初級 <40> 15:10 小林(貴) 15:20 NEW 美☆シェイプ 15:50 <30>	12:50 ZUMBA 角田 13:50 14:00 美腹メイク 14:20 <20> 14:30 マットピラティス 中嶋(藍) 15:30 15:40 担当者変更 バレエ初中級 清水(沙) Kaname (21、28) 16:40 16:50 ボディメンテナンス ヨーガ Nagisa 17:50 (14)松尾	13:00 フラダンス 岩元 14:00 14:10 BFS/グループ・キック<45> GROUP KICK KYON 14:55 MAHIRO(11) 15:05 ストリートダンス Free Style CHIZU 16:05 16:15 初めてスタジオ<20> 16:35 16:45 STEP &コンディショニング 中上級 <75> 長南 18:00	
14:10 ボディメンテナンス ヨーガ Nagisa 15:10	14:10 骨盤エクササイズ &リンパトリートメント 長南 15:10	14:30 15:30 15:40 みんなでコアトレ! 16:00 <20>	14:30 NEW HOUSE DANCE NAKANO 15:30 16:00 NEW バレエパーソナル (有料) Kaname 17:00	15:10 小林(貴) 15:20 NEW 美☆シェイプ 15:50 <30>	15:30 15:40 担当者変更 バレエ初中級 清水(沙) Kaname (21、28) 16:40 16:50 ボディメンテナンス ヨーガ Nagisa 17:50 (14)松尾	14:55 MAHIRO(11) 15:05 ストリートダンス Free Style CHIZU 16:05 16:15 初めてスタジオ<20> 16:35 16:45 STEP &コンディショニング 中上級 <75> 長南 18:00	
15:20 美腹メイク 15:40 <20>	15:20 HIPHOP YANO-KEN 16:20	15:30 15:40 みんなでコアトレ! 16:00 <20>	14:30 NEW HOUSE DANCE NAKANO 15:30 16:00 NEW バレエパーソナル (有料) Kaname 17:00	15:10 小林(貴) 15:20 NEW 美☆シェイプ 15:50 <30>	15:30 15:40 担当者変更 バレエ初中級 清水(沙) Kaname (21、28) 16:40 16:50 ボディメンテナンス ヨーガ Nagisa 17:50 (14)松尾	14:55 MAHIRO(11) 15:05 ストリートダンス Free Style CHIZU 16:05 16:15 初めてスタジオ<20> 16:35 16:45 STEP &コンディショニング 中上級 <75> 長南 18:00	
18:30 エアロウォーク 初中級 松尾(有) 19:30	18:30 ZUMBA GOLD<45> ZUMBA gold 桜井 19:15	18:30 マットピラティス 中島(和) 19:30	18:30 エアロウォーク初級 <40> 19:10 清水 19:20 パワーヨガ 奥村 20:20 20:30 ZUMBA 桜井 21:30	18:30 NEW ハタヨガ <45> 19:15 長南 19:25 担当者変更 NEW エアロジョグ初級 長南 20:25	18:00 BFS/グループ・キック<45> MAHIRO 18:45 18:55 CHIZU☆STREET (ストリートダンス) (有料¥1000) CHIZU 19:55	18:00 STEP &コンディショニング 中上級 <75> 長南 18:00	
19:40 マットピラティス 小川 20:40	19:25 アロマヨガ 高橋 20:25	19:40 NEW シェイプアップ ウォーク 初中級 長島 20:40	20:30 ZUMBA 桜井 21:30	19:25 担当者変更 NEW エアロジョグ初級 長南 20:25	18:00 BFS/グループ・キック<45> MAHIRO 18:45 18:55 CHIZU☆STREET (ストリートダンス) (有料¥1000) CHIZU 19:55	18:00 STEP &コンディショニング 中上級 <75> 長南 18:00	
20:50 マージナルワークアウト 初中級<45> MASTUA BRAFT池田 21:35	20:35 PARTY FUNK CHIZU 21:35	20:50 NEW BFS/グループ・キック<60> GROUP KICK KYON 21:50	20:30 ZUMBA 桜井 21:30	19:25 担当者変更 NEW エアロジョグ初級 長南 20:25	18:00 BFS/グループ・キック<45> MAHIRO 18:45 18:55 CHIZU☆STREET (ストリートダンス) (有料¥1000) CHIZU 19:55	18:00 STEP &コンディショニング 中上級 <75> 長南 18:00	
<p>※1</p>				<p><今月の休館日> 5(木)、15(日) ◎レッスン開始時刻を過ぎての 入場は、ご遠慮下さい。</p>			
<p><バレエ有料パーソナルついに登場!!> お待ちいたしました!市ヶ谷店では、待望の バレエパーソナルレッスンがこの春、スタートいたします! 1名:¥9,975 2名:¥7,350 3~4名:¥5,250 当日先着順になります。</p>				<p>☆お店のお得な情報 レッスンの代行情報はこちら ⇒ ⇒ ⇒</p> 			

※1・・・平日夜のレッスンのスタート時間に変更になりました。