

エスフォルタ六本木 2017年12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) 12/29(金)、1/3(水)は 短縮営業時間になります。
15															
30	モーニングヨガ 7:20~8:10 渡辺 美保		モーニングピラティス 7:20~8:10 阪本 のり子		モーニングヨガ 7:20~8:10 Yukiwo	ロングスイム30 7:30~8:00 内田	モーニングヨガ 7:20~8:10 momo		モーニングパワーヨガ 7:20~8:10 mamii						
45															
8:00	栄 栄養セミナー(12/18のみ) 8:20~8:35 高岡														
15															
30															
45															
9:00															
15															
30															
45															
10:00				新有 水中整体 10:00~10:30 10:30~11:00 30分/¥2000(税抜) 伊藤											
15															
30		ウォーキング 10:30~11:00 西村													
45															
11:00															
15															
30	骨盤エクササイズ 11:00~12:00 坂本 陽子	アクアピクス30 11:05~11:35 西村	ボディメイキング ピラティス 11:00~12:00 Aki	クロール初級 11:00~11:30 細井	ヨーガ 11:00~12:00 SACHIKO (27日:中島)		ストライクボクシング 11:00~11:50 定員:22名 BRAFT小山内	バタフライ初級 11:00~11:30 内田	ヴァンヤサヨガ 11:00~12:00 Madoka		ピラティス 10:00~10:50 Sachi	クロール初級 10:30~11:00 細井 (16日:伊藤)	ピラティス トレーニング 9:20~10:20 恵子	スイミングスクール (初中級) 4回/月 10:00~11:00 内田	
45															
12:00															
15															
30	アクティブストレッチ 12:15~12:45 鈴木 遥香		エアロウォーク初級 12:15~12:55 上田 薫	ス 平泳ぎ初級 11:40~12:10 細井											
45															
13:00															
15															
30	バレエ初級 12:55~13:55 鈴木 遥香		コアコンディショニング 13:10~13:40 上田 薫												
45															
14:00															
15															
30	MOSSA/ グループパワー 14:05~14:50 定員:25名 YURI★		コアコンディショニング 14:30~15:00 ★AYA★ (7日:坂本(ピラティス))												
45															
15:00															
15															
30	リラククスヨーガ 15:00~16:00 山田 哲也	クロール初級 15:00~15:30 細井	ヨーガ 15:15~16:15 ★AYA★ (7日:坂本)												
45															
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30	エアロウォーク初級 18:40~19:20 渡辺 美沙		ベリーダンス 18:45~19:30 RUI												
45															
20:00															
15															
30	ハタヨガ 19:30~20:30 Ayaka	バタフライ初級 19:30~20:00 内田	HIPHOP JAZZ 19:45~20:30 YANO-KEN	クロール初級 19:30~20:00 桐生											
45															
21:00															
15															
30	ZUMBA 20:40~21:40 里奈		MOSSA/ グループパワー 20:40~21:25 定員:25名 KUMA												
45															
22:00															
15															
30															
45															

インフォメーション

12/18限定
栄養セミナー 8:20~8:35
担当:高岡

定員数に上限が
あります。
台帳への記入が
必要です。
※MOSSA/
グループパワーのみ

有料プログラム

有 <有料パーソナル>
16:30~17:00 桐生
・1回/30分 ¥4,000(税別)

ス <スイミングスクール>
・定員8名
・11/22よりフロントにて
申し込み開始

有 <ビデオ撮影会>
・12/22(金)のみ実施
・¥2,000/20分(税別)
・11/22よりフロントにて
申し込み開始

アイコン表記

新 新プログラム
変 担当者変更
初 初心者
有 有料レッスン
栄 栄養セミナー
ス スイミングスクール

LINE@登録で代行情報をゲット!
LINE>その他>公式アカウント>エスフォルタ六本木
で検索>登録!

エスフォルタ六本木 2017年11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(月) 渋谷・市ヶ谷 7(火) 水道橋・赤坂 8(水) 横浜・六本木
15															
30	モーニングヨガ 7:20~8:10 渡辺 美保		モーニングピラティス 7:20~8:10 阪本 のり子		モーニングヨガ 7:20~8:10 Yukiwo	ロングスイム30 7:30~8:00 内田	モーニングヨガ 7:20~8:10 momo		パワーヨガ 7:20~8:10 mamii						
45															
8:00															
15															
30															
45															
9:00															
15															
30															
45															
10:00															
15															
30															
45															
11:00															
15															
30	骨盤エクササイズ 11:00~12:00 坂本 陽子	アクアピクス30 11:05~11:35 西村	ボディメイキング ピラティス 11:00~12:00 Aki	クロール初級 11:00~11:30 細井	ヨーガ 11:00~12:00 SACHIKO	変 有 フォームチェック 11:10~11:40 渡辺(敬)	ストライクボクシング 11:00~11:50 定員:22名 BRAFT小山内	バタフライ初級 11:00~11:30 内田	ヴァンヤサヨガ 11:00~12:00 Madoka		ピラティス 10:00~10:50 Sachi(11.25日:恵子)	クロール初級 10:30~11:00 細井	ボディリセットヨガ 10:30~11:30 Yukiwo	スイミングスクール (初・中級) 4回/月 10:00~11:00 内田	
45															
12:00															
15															
30	アクティブストレッチ 12:15~12:45 鈴木 遥香		エアロウォーク初級 12:15~12:55 上田 薫	ス 平泳ぎ初級 11:40~12:10 細井	ピラティス 12:10~13:00 SACHIKO	水中整体 有料パーソナル 11:45~12:15 12:15~12:45 12:45~13:15 13:15~13:45 渡辺(敬)	定 ピラティス 12:10~13:10 恵子	ス 体幹コアディネート 12:10~12:30 詩帆	クロール入門 12:00~12:30 伊藤		アクティブストレッチ 12:15~12:45 石井 初美(4日:新井18日:柳)	フィットネスフ ~ナニアロハ~ 12:00~12:50 久保田 千草	クロール中級 11:10~11:40 内田		
45															
13:00															
15															
30	バレエ初級 12:55~13:55 鈴木 遥香		コアコンディショニング 13:10~13:40 上田 薫	スイミングスクール (初級) 4回/月 13:30~14:30 伊藤	MOSSA/ グループファイ 13:15~14:00 NOBU		定 ピラティス 12:10~13:10 恵子	ス スイミングスクール (初級) 4回/月 13:00~14:00 伊藤	定 体幹コアディネート 12:10~12:30 詩帆	定 フィンスイム 12:40~13:10 伊藤	定 バレエ初級 12:55~13:55 石井 初美 (4日:新井18日:柳)		シェイプエアロ 13:10~13:50 久保田 千草		
45															
14:00															
15															
30	MOSSA/ グループパワー 14:05~14:50 定員:25名 YURI★		コアコンディショニング 14:30~15:00 ★AYA★ (7日:阪本(ピラティス))		定 スイミングスクール (初・中級) 4回/月 14:00~15:00 内田		定 ピラティス 12:10~13:10 恵子	定 ス スイミングスクール (初級) 4回/月 13:00~14:00 伊藤	定 Dance POP ~basic Style~ 13:30~14:20 Diego	定 フィンスイム 12:40~13:10 伊藤	定 Fit BODY ファンクショナル 14:05~14:50 畔柳		ZUMBA 14:00~15:00 高橋 優		
45															
15:00															
15	アロマヨガ 15:00~16:00 Natsuki (6日,13日,20日:裕次)	クロール初級 15:00~15:30 細井	ヨーガ 15:15~16:15 ★AYA★ (7日:阪本)	アクアZUMBA 15:00~15:45 Mari	ベリーダンス 14:50~15:50 RUI		定 骨盤ヨガ 14:30~15:30 Natsuki (2日,9日,16日:大島)	定 エアロウォーク 初級 15:40~16:40 新渡戸 健	定 ボディケア 14:30~15:30 渋谷 輝幸	定 アクアピクス30 15:00~15:30 井上	定 パワーヨガ 15:00~16:00 ★AYA★		定 ZUMBA 14:00~15:00 高橋 優		
30															
45															
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00															
15															
30															
45															
21:00															
15															
30															
45															
22:00															
15															
30															
45															

インフォメーション

定 定員数に上限が
あります。
台帳への記入が
必要です。
※MOSSA/
グループパワーのみ

有料プログラム

有 <有料パーソナル>
<水中整体>
・1回/30分 ¥4,000(税別)

ス <スイミングスクール>
・定員8名
・10/22よりフロントにて
申し込み開始

有 <ビデオ撮影会>
・11/24(金)のみ実施
・¥2,000/20分(税別)
・10/22よりフロントにて
申し込み開始

アイコン表記

新 新プログラム

変 担当者変更

初 初心者

有 有料レッスン

栄 栄養セミナー

ス スイミングスクール

LINE@ 登録で代行情報をゲット!
LINE>その他>公式アカウント>エスフォルタ六本木
で検索>登録!