

エスフォルタ六本木 2017年7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(木) 渋谷・市ヶ谷 7(金) 水道橋・赤坂 8(土) 横浜・六本木
15	モーニングヨガ		モーニングピラティス		モーニングヨガ		モーニングヨガ		Body ART Training ボディアートトレーニング						
30	7:20~8:10 渡辺 美保		7:20~8:10 阪本 のり子		7:20~8:10 Yukiwo		7:20~8:10 momo		7:20~8:10 YURI						
45						ロングスイム30 7:30~8:00 内田									
8:00															
15															
30															
45															
9:00															
15															
30															
45															
10:00															
15															
30		ウォーキング													
45		10:30~11:00 西村													
11:00															
15	骨盤エクササイズ		ボディメイキング		ヨーガ		ストライクボクシング		ヴィンヤサヨガ						
30	11:00~12:00 坂本 陽子	アクアピクス30 11:05~11:35 西村	ピラティス 11:00~12:00 Aki	クロール初級 11:00~11:30 奥田	11:00~12:00 SACHIKO	フォームチェック 11:10~11:40 渡辺(敬)	11:00~11:50 定員:22名 BRAFT小山内	11:00~11:30 内田	11:00~12:00 Madoka						
45				青泳ぎ初級 11:40~12:10 奥田											
12:00															
15	アクティブストレッチ		エアロウォーク初級		ピラティス		水中整体		ピラティス						
30	12:15~12:45 鈴木 遥香		12:15~12:55 上田 薫		12:10~13:00 SACHIKO		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)		12:10~13:10 恵子						
45															
13:00															
15	バレエ初級		コアコンディショニング		スイミングスクール				体幹コーディネーター						
30	12:55~13:55 鈴木 遥香		13:10~13:40 上田 薫		(初級) 4回/月 13:30~14:30 伊藤				12:10~12:30 詩帆						
45															
14:00															
15	MOSSA/ グループファイ		骨盤コンディショニング		スイミングスクール										
30	14:05~14:50 OGA		14:30~15:00 ★AYA★		(初級) 4回/月 14:00~15:00 内田										
45															
15:00															
15	変 アロマヨガ		ヨーガ		ベリーダンス		骨盤ヨガ		ボディケア						
30	15:00~16:00 Natsuki	クロール初級 15:00~15:30 内田	15:15~16:15 ★AYA★		14:50~15:50 RUI		14:30~15:30 Natsuki		14:30~15:30 渋谷 輝幸						
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
・6/22よりフロントにて申し込み開始
- 有** <ビデオ撮影会>
・7/28(金)のみ実施
・¥2,000/20分(税別)
・6/22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

【NEW有料プログラム】
■水中整体■
 水の特徴である『浮力』を利用し、筋肉が重力から受けるストレスを軽減します。また水流を使ったフラッター、ツボ押し、ストレッチを行うことで、血流促進につながります。更に、脳、血管、内臓も浮力に効果を得られることで、究極のリラックス効果が期待できます。※ご予約はフロントまで!!



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6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(火) 市ヶ谷
7:15	モーニングヨガ		モーニングピラティス		モーニングヨガ		モーニングヨガ		Body ART Training ボディアートトレーニング						
7:30	7:20~8:10		7:20~8:10		7:20~8:10	ロングスイム30	7:20~8:10		7:20~8:10						8(木) 横浜・六本木
7:45	渡辺 美保		阪本 のり子		Yukiwo	7:30~8:00 内田	momo		YURI(16日:井上パワーヨガ)						
8:00	栄														ス
8:15	栄養セミナー 6/26のみ														
8:30	8:20~8:35 高岡														15
9:00															
9:15															45
9:30															
9:45															15
10:00															
10:15															45
10:30															
10:45															15
11:00															
11:15															45
11:30															
11:45															15
12:00															
12:15															45
12:30															
12:45															15
13:00															
13:15															45
13:30															
13:45															15
14:00															
14:15															45
14:30															
14:45															15
15:00															
15:15															45
15:30															
15:45															15
16:00															
16:15															45
16:30															
16:45															15
17:00															
17:15															45
17:30															
17:45															15
18:00															
18:15															45
18:30															
18:45															15
19:00															
19:15															45
19:30															
19:45															15
20:00															
20:15															45
20:30															
20:45															15
21:00															
21:15															45
21:30															
21:45															15
22:00															
22:15															45

6(火)
市ヶ谷
7(水)
水道橋・赤坂
8(木)
横浜・六本木

※5/22~6/4迄
渋谷リニューアル
工事の為休館
(※スタジオ休館は
6/11(日)迄となります。)

インフォメーション

栄 6/15(木) 6/26(月)限定!
栄養セミナー
担当:関口・高岡

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>
・1回/30分 ¥4,000(税別)

ス <スイミングスクール>
・定員8名
・5/22よりフロントにて
申し込み開始

有 <ビデオ撮影会>
・6/23(金)のみ実施
・¥2,000/20分(税別)
・5/22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 時間変更
- 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!