

エスフォルタ六本木 2019年3月スケジュール ※スケジュールの店舗での配布、掲示、HPへの公開は毎月22日(HPは10:00)となります。(22日が土日祝の場合は直前の平日となります。)スクールやパーソナルの予約関係は従来通り22日となります。

	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															3月6日(水) 渋谷・市ヶ谷
15															3月7日(木) 水道橋・赤坂
30	モーニングヨガ 7:20~8:10 MAYU		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 岸 麻也香		Fit BODY ファンクショナル 7:20~8:05 畔柳 努		モーニング パワーヨガ 7:20~8:10 石田 ゆい						3月8日(金) 六本木
45															※横浜店リニューアル 休館日 プール 2/15~3/31 スタジオ 3/1~3/31
8:00															
15															
30															
45															
9:00															
15															
30															
45															
10:00															
15															
30															
45															
11:00															
15	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 井上	ボディメイキング ピラティス 11:00~12:00 Aki	変 バタフライ初級 11:00~11:30 小此木	ヨーガ 11:00~12:00 SACHIKO		定 ヨーガ 11:00~12:00 石田 ゆい	クロール初級 11:00~11:30 細井	アロマヨガ 11:00~12:00 RUI		ピラティス 10:00~10:50 Sachi	スイミングスクール (初級) 4回/月 ¥4,500(税抜) (2:休講) 10:30~11:30 小此木	目覚めのヨーガ 10:30~11:30 AIRI	ポイントハイドロ 10:00~10:20 細井	
30															
45															
12:00															
15	体幹コーディネーター 12:15~12:45 詩帆		エアロウォーク初級 12:15~12:55 上田 薫	変 青泳ぎ初級 11:40~12:10 小此木											
30															
45															
13:00															
15	バレエ初級 12:55~13:55 詩帆		コアコンディショニング 13:10~13:40 上田 薫												
30															
45															
14:00															
15	MOSSA/ グループパワー45 14:05~14:50 定員:25名 Satoshi														
30															
45															
15:00															
15	アロマヨガ 15:00~16:00 momo	クロール初級 15:00~15:30 細井	変 バタフライ初級 15:40~16:10 細井		アクアZUMBA 15:00~15:45 Mari	フィットネスHULA ~ナニアロハ~ 14:45~15:45 久保田 千草	スイミングスクール (初級) 4回/月 ¥4,500(税抜) 15:00~16:00 小此木								
30															
45															
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15	LesMills GRIT Plyo 18:45~19:15 伊藤 さや香														
30															
45															
20:00															
15	ヴァイヤサヨガ 19:30~20:30 Tetsuya	クロール初級 19:30~20:00 細井													
30															
45															
21:00															
15	PARTY FUNK 20:45~21:45 CHIZU														
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。

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>
■初級(クロール)
火曜 4回 ¥4,500(税抜)
木曜 3回 ¥3,375(税抜)
■中級(3泳法)
水曜 4回 ¥4,500(税抜)
土曜 4回 ¥4,500(税抜)
・定員8名

(トリアスロンスイム)
■初級 3回 ¥7,500(税抜)
■上級 3回 ¥11,250(税抜)
・定員6名
※2/22よりフロントにて
お申し込み
毎月ごとに回数が変わります。

アイコン表記

新 新プログラム
変 時間・内容・担当変更
初 初心者
有 有料レッスン
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 2019年2月スケジュール ※スケジュールの店舗での配布、掲示、HPへの公開は毎月22日(HPは10:00)となります。(22日が土日祝の場合は直前の平日となります。)スクールやパーソナルの予約関係は従来通り22日となります。

	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															7:00
15															15
30	モーニングヨガ 7:20~8:10 MAYU		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 岸 麻也香		Fit BODY ファンクショナル 7:20~8:05 畔柳 努		モーニング パワーヨガ 7:20~8:10 石田 ゆい						30
45															45
8:00															8:00
15															15
30															30
45															45
9:00															9:00
15															15
30															30
45															45
10:00															10:00
15															15
30															30
45															45
11:00															11:00
15	骨盤エクササイズ 11:00~12:00 坂本 陽子		ボディメイキング ピラティス 11:00~12:00 Aki		ヨガ 11:00~12:00 SACHIKO		ヨーガ 11:00~12:00 石田 ゆい		アロマヨガ 11:00~12:00 RUI		ヨーガ 11:00~12:00 裕次(6.23:Tetsuya)		目覚めのヨーガ 10:30~11:30 AIRI		11:00
30															30
45															45
12:00															12:00
15	体幹コーディネーター 12:15~12:45 詩帆		エアロウォーク初級 12:15~12:55 上田 薫		ピラティス 12:10~13:00 SACHIKO		姿勢改善ピラティス 12:10~13:10 恵子		グリッド&リリース 12:10~12:30 スタッフ		アクティブストレッチ 12:15~12:45 石井 初美		ZUMBA 11:40~12:40 川上 美晴		12:00
30															30
45															45
13:00															13:00
15	バレエ初級 12:55~13:55 詩帆		コアコンディショニング 13:10~13:40 上田 薫		ZUMBA 13:10~14:10 川上 美晴		DANCE エクササイズ 13:20~14:20 MAKO		スイミングスクール (初級) 3回/月 ¥3375(税抜) 13:00~14:00 伊藤		ストリートダンス ピギナーズ 13:20~14:20 会沢 卓		エアロウォーク初級 12:50~13:30 入倉 明子		13:00
30															30
45															45
14:00															14:00
15	MOSSA/ グループパワー45 14:05~14:50 定員:25名 Satoshi		グリッド&ストレッチ 14:35~15:05 スタッフ		ローラーリラックス 14:20~14:35 スタッフ		フィットネスHULA ~ナニアアロハ~ 14:45~15:45 久保田 千草		パーソナル (水中整体含む) 14:00~14:30 14:30~15:00 30分/¥4,000(税抜) 伊藤		ボディケア 14:30~15:30 渋谷 輝幸		コアコンディショニング 13:40~14:10 入倉 明子		14:00
30															30
45															45
15:00															15:00
15	アロマヨガ 15:00~16:00 momo		ヨーガ 15:15~16:15 Natuki		アクアZUMBA 15:00~15:45 Mari		スイミングスクール (初級) 4回/月 ¥4500(税抜) 15:00~16:00 小此木		アクアピクス30 15:00~15:30 井上		パワーヨガ 14:10~15:10 西島 恵		アクアピクス30 14:40~15:10 辻本		15:00
30															30
45															45
16:00															16:00
15															15
30															30
45															45
17:00															17:00
15															15
30															30
45															45
18:00															18:00
15															15
30															30
45															45
19:00															19:00
15	LesMills GRIT Plyo 18:45~19:15 伊藤 さや香		ベリーダンス 18:45~19:30 RUI		アロマヨガ 19:00~20:00 井口 ひろこ		ナチュラルウォーク 18:50~19:20 井上		クロール初級 18:40~19:10 伊藤		ローラーリラックス 19:15~19:35小谷野 慧		アクアピクス30 16:30~17:00 小室		19:00
30															30
45															45
20:00															20:00
15	ヴァイヤサヨガ 19:30~20:30 Tetsuya		バレトン 19:40~20:40 詩帆		アロマヨガ 19:00~20:00 井口 ひろこ		アクアピクス30 19:25~19:55 井上		MOSSA/ グループパワー45 19:35~20:20 Satoshi		MOSSA/ グループファイブ45 19:45~20:30 Satoshi		アクアピクス30 16:50~17:20 小此木		17:00
30															30
45															45
21:00															21:00
15	PARTY FUNK 20:45~21:45 CHIZU		MOSSA/ グループファイブ45 20:50~21:35 NOBU		ピラティス For DANCERS 20:10~20:40 Chelcy		トライアスロン 初級スクール 20:00~21:00 4回/¥10000(税抜) 久保 登		パワーヨガ 20:30~21:30 NOB		ZUMBA 20:40~21:30 米山 充彦		アロマヨガ 17:00~18:00 井口 ひろこ		18:00
30															30
45															45
22:00															22:00
15															15
30															30
45															45

全店休館日
2月7日(木)
※横浜店リニューアル
休館日
プール 2/15~3/31
スタジオ 3/1~3/31

インフォメーション

定 定員数に上限があります。

有料プログラム

有 <有料パーソナル>
・1回/30分 ¥4,000(税別)
<スイミングスクール>
■初級(クロール)
火曜 4回 ¥4500(税抜)
木曜 3回 ¥3375(税抜)
■中級(3泳法)
水曜 4回 ¥4500(税抜)
土曜 4回 ¥4500(税抜)
・定員8名
<トライアスロンスイム>
■初級 4回 ¥10000(税抜)
■上級 4回 ¥15000(税抜)
・定員6名
※1/22よりフロントにて
毎月ごとに回数が変わります。

アイコン表記

新 新プログラム
変 時間or担当変更
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!