

エスフォルタ六本木 2018年7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(HPI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															
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		Fit BODY ファンクショナル 7:20~8:05 畔柳 努		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 及川 卓之						6(金) 渋谷・市ヶ谷
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 井上	ボディメイキング ピラティス 11:00~12:00 Aki	平泳ぎ初級 11:00~11:30 小此木 (24日:伊藤)	ヨーガ 11:00~12:00 SACHIKO		11:00~12:00 ハタヨガ 今泉 満寸美	クロール初級 11:00~11:30 細井	アロマヨガ 11:00~12:00 RUI		ヨーガ 11:00~12:00 裕次 (21:Tetsuya)	クロール初級 10:30~11:00 小此木	ボディリセットヨガ 10:30~11:30 Yukiwo (1:ボディリセットピラティス 佐賀 綾美)	クロールのブルを極める 10:30~11:00 細井	
45															
12:00															
15															
30	アクティブストレッチ 12:15~12:45 鈴木 遥香		エアウォーク初級 12:15~12:55 上田 薫	クロール中級 11:40~12:10 小此木 (24日:伊藤)	ピラティス 12:10~13:00 SACHIKO		ピラティス 12:10~13:10 恵子		体幹コーディネート 12:10~12:30 詩帆		アクティブストレッチ 12:15~12:45 石井 初美				
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	MOSSA/ Group Power45 14:05~14:50 定員:25名 YURI		栄養講座 (3.17.31基礎10.24応用) 13:50~14:20 関口 瑞穂		定										
30															
45															
15:00															
15															
30	アロマヨガ 15:00~16:00 momo	クロール初級 15:00~15:30 細井	ヨーガ 15:15~16:15 ★AYA★	アクアZUMBA 15:00~15:45 Mari	フィットネスHULA ~ナミアロハ~ 14:45~15:45 久保田 千草		リラックスヨーガ 14:30~15:30 Tetsuya		ボディケア 14:30~15:30 渋谷 輝幸		パワーヨガ 15:00~16:00 ★AYA★ (7:Tetsuya)				
45															
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30	エアウォーク初級 18:40~19:20 渡辺 美沙														
45															
20:00															
15															
30	ヴァイヤサヨガ 19:30~20:30 Tetsuya	パタフライ初級 19:30~20:00 細井	HIPHOP JAZZ 19:45~20:30 YANO-KEN		アロマヨガ 19:00~20:00 井口 ひろこ										
45															
21:00															
15															
30	PARTY FUNK 20:40~21:40 CHIZU		MOSSA/ Group Fight45 20:40~21:25 NOBU												
45															
22:00															
15															
30															
45															

6(金)  
渋谷・市ヶ谷  
7(土)  
赤坂・水道橋  
8(日)  
横浜・六本木

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>  
・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 5回 ¥5,625(税抜)  
木曜 4回 ¥4,500(税抜)  
・定員8名  
■トライアスロンスイ  
ム  
3回 ¥11,250(税抜)  
・定員6名  
※6/22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!

エスフォルタ六本木 2018年6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(HPI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															
7:15															
7:30	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		変 Fit BODY ファンクショナル 7:20~8:05 畔柳 努		モーニングヨガ 7:20~8:10 momo		新 モーニング パワーヨガ 7:20~8:10 及川 卓之						6(水) 渋谷・市ヶ谷
7:45															
8:00															7(木) 赤坂・水道橋
8:15															
8:30															8(金) 横浜・六本木
8:45															
9:00															
9:15															
9:30															
9:45															
10:00															
10:15															
10:30		ウォーキング 10:30~11:00 井上				ウォーキング 10:00~10:30 西村				ウォーキング 10:00~10:30 西村					
10:45															
11:00															
11:15	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	背泳ぎ初級 11:00~11:30 小此木	変 ヨーガ 11:00~12:00 SACHIKO		11:00~12:00 ハタヨガ 今泉 満寸美	クロール初級 11:00~11:30 細井		ピラティス 10:00~10:50 Sachi(26日:石川)		平泳ぎ初級 10:30~11:00 小此木	ポイントターゲット 10:00~10:20 細井 (10日:伊藤)		
11:30															
11:45															
12:00															
12:15	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												
12:30															
12:45															
13:00															
13:15	バレエ初級 12:55~13:55 鈴木 遥香		変 コアコンディショニング 13:10~13:40 上田 薫		ピラティス 12:10~13:00 SACHIKO										
13:30															
13:45															
14:00	定 MOSSA/ グループパワー45 14:05~14:50 定員:25名 YURI		定 栄 栄養基礎講座 13:50~14:20 関口 瑞姫		定 ストライクボクシング 13:15~14:05 定員:22名 BRAFT白熊										
14:15															
14:30		変 ポイントターゲット 14:30~14:50 細井	変 栄 骨盤コンディショニング 14:30~15:00 ★AYA★		変 ストライクボクシング 13:15~14:05 定員:22名 BRAFT白熊										
14:45															
15:00															
15:15	アロマヨガ 15:00~16:00 momo	クロールのキックを極める 15:00~15:30 細井													
15:30															
15:45															
16:00															
16:15															
16:30															
16:45															
17:00															
17:15															
17:30															
17:45															
18:00															
18:15															
18:30															
18:45															
19:00															
19:15	エアロウォーク初級 18:40~19:20 渡辺 美沙														
19:30															
19:45															
20:00	ヴァイヤサヨガ 19:30~20:30 Tetsuya	背泳ぎ初級 19:30~20:00 細井	HIPHOP JAZZ 19:45~20:30 YANO-KEN												
20:15															
20:30															
20:45															
21:00	PARTY FUNK 20:40~21:40 CHIZU	変 変 栄 アロマdeローラー 21:40~22:00 酒井 延佳	変 MOSSA/ グループファイブ45 20:40~21:25 NOBU												
21:15															
21:30															
21:45															
22:00															
22:15															
22:30															
22:45															

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>  
・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

アイコン表記

- 新 新プログラム
- 変 時間or担当変更
- 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!