

エスフォルタ六本木 2018年2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															
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 momo		モーニングパワーヨガ 7:20~8:10 mamii					2/21(水)
45															
8:00	栄 栄養セミナー(2/26のみ) 8:20~8:35 高岡														
15															
30															
45															
9:00															
15															
30															
45															
10:00															
15															
30		ウォーキング 10:30~11:00 西村													
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 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			ストライクボクシング 11:00~11:50 定員:22名 BRAFT鍛冶	背泳ぎ初級 11:00~11:30 内田	ヴィンヤサヨガ 11:00~12:00 Madoka					
30															
45															
12:00															
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												
30															
45															
13:00															
15	バレエ初級 12:55~13:55 鈴木 遥香														
30															
45															
14:00															
15	MOSSA/ グループパワー 14:05~14:50 定員:25名 YURI★														
30															
45															
15:00															
15	リラックスヨーガ 15:00~16:00 山田 哲也	クロール初級 15:00~15:30 細井													
30															
45															
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15	エアロウォーク初級 18:40~19:20 渡辺 美沙														
30															
45															
20:00															
15	ハタヨガ 19:30~20:30 Ayaka	平泳ぎ初級 19:30~20:00 内田													
30															
45															
21:00															
15	PARTY FUNK 20:40~21:40 CHIZU														
30															
45															
22:00															
15															
30															
45															

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!

インフォメーション

栄 2/26限定
栄養セミナー 8:20~8:35
担当: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>
<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
・1/22よりフロントにて
申し込み開始

有 <ビデオ撮影会>
・2/23(金)のみ実施
・¥2,000/20分(税別)
・1/22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

エスフォルタ六本木 2018年1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) 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 NOB	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														
15	栄セミナー(1/29のみ) 8:20~8:35 高岡														
30															
45															
9:00															
15															
30															
45															
10:00															
15															
30		ウォーキング 10:30~11:00 西村								ウォーキング 10:00~10:30 西村					
45										ピラティス 10:00~10:50 Sachi					
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 ストライクボクシング 11:00~11:50 定員:22名 BRAFT鍛冶	変 青泳ぎ初級 11:00~11:30 内田	変 ヴィンヤサヨガ 11:00~12:00 Madoka						
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	変 バタフライ初級 11:40~12:10 細井						体幹コアディネート 12:10~12:30 詩帆					
45															
13:00															
15															
30	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	変 スイミングスクール (初級) 4回/月 13:30~14:30 伊藤	変 MOSSA/ グループファイ 13:15~14:00 NOBU	変 フォームチェック 13:20~13:50 内田	変 スイミングスクール (初級) 4回/月 13:00~14:00 伊藤	変 スイミングスクール (初級) 4回/月 13:00~14:00 伊藤	変 クロール入門 12:00~12:30 伊藤	変 フィンスイム 12:40~13:10 伊藤	変 パレエ初級 12:55~13:55 石井 初美	変 水中整体 12:45~13:15 13:15~13:45 30分/¥4,000(税抜) 伊藤	変 シェイプエアロ 13:10~13:50 久保田 千草		
45															
14:00															
15	定 MOSSA/ グループパワー 14:05~14:50 定員:25名 YURI★														
30															
45															
15:00															
15															
30	リラックスヨーガ 15:00~16:00 山田 哲也	クロール初級 15:00~15:30 細井	変 ヨーガ 15:15~16:15 ★AYA★												
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															

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!

インフォメーション

12/29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>
<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
・12/22よりフロントにて
申し込み開始

有 <ビデオ撮影会>
・1/26(金)のみ実施
・¥2,000/20分(税別)
・12/22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