

エスフォルタ六本木 2018年8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															8/15(水)~8/18(土) 六本木店 休館日 ※他店の休館日はHPで ご確認ください。
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 7:20~8:10 畔柳 努		モーニングヨガ 7:20~8:10 momo (30日:菅原 夏樹)		モーニング パワーヨガ 7:20~8:10 及川 卓之						
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	ヨーガ 11:00~12:00 SACHIKO (29日:SAE☆)		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		ピラティス 10:00~10:50 Sachi	クロール初級 10:30~11:00 小此木	ポディリセットヨガ 10:30~11:30 Yukiwo	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		ピラティス 12:10~13:00 SACHIKO (29日:Sachi)		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		ZUMBA 11:40~12:40 川上 美晴		
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		ストライクボクシング 13:15~14:05 定員:22名 BRAFT白熊		DANCEシェイプ エクササイズ 13:20~14:20 MAKO		スイミングスクール (初級) 4回/月 ¥4,500(税抜) 13:00~14:00 伊藤		バレエ初級 12:40~13:20 詩帆		エアウォーク初級 12:50~13:30 入倉 明子 (19日:久保田 千草)		
45															
14:00															
15															
30	MOSSA/ Group Power45 14:05~14:50 定員:25名 YURI(6日:Satoshi)		卒業講座 (7,21日:基礎/14,28日:応用) 13:50~14:20開口 瑞穂		リラックスセッションストレッチ 14:15~14:35 久保田 千草		リラックスヨーガ 14:30~15:30 Tetsuya		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		Fit BODYファンクショナル 14:05~14:50 畔柳 努		エアウォーク初級 12:50~13:30 入倉 明子 (19日:久保田 千草)		
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 ~ナニアロハ~ 14:45~15:45 久保田 千草	クロール初級 15:00~15:30 小此木	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		アクアピクス30 15:00~15:30 井上		パワーハイドロ 14:00~14:30 辻本	MOSSA/ Group Power60 14:10~15:10 Satoshi 定員:25名	
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		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		グリッド&リリース 19:00~19:20 小谷野慧		クロール入門 18:40~19:10 伊藤		ローラーリラックス 19:00~19:20 酒井 延佳		
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	アクアピクス45 20:00~20:45 辻本	ZUMBA 20:10~21:10 Chelcy		トライアスロン スイムスクール 20:00~21:00 4回/¥15,000(税抜) 久保田		MOSSA/ Group Power45 19:30~20:15 定員:25名 Satoshi		アクアピクス30 19:25~19:55 伊藤		MOSSA/ Group Fight60 19:30~20:30 NOBU		
45															
21:00															
15															
30	PARTY FUNK 20:40~21:40 CHIZU		MOSSA/ Group Fight45 20:40~21:25 NOBU(14,28日:Satoshi)		ピラティス 21:20~22:10 Chelcy		有料パーソナル 21:15~21:45 21:45~22:15 30分/¥5,000(税抜) 久保田		パワーヨガ 20:30~21:30 NOB				ZUMBA 20:40~21:30 米山 充彦 (10,31日:山崎 恵理子)		
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、※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 4回 ¥4500(税抜)  
木曜 4回 ¥4500(税抜)  
・定員8名  
■トライアスロンスイム  
4回 ¥15,000(税抜)  
・定員6名  
※7/2よりフロントにて  
各メニュー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							
45																
8:00																
15																
30																
45																
9:00																
15																
30																
45																
10:00																
15																
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		ピラティス 10:00~10:50 Sachi		ポイントハイドロ 10:00~10:20 細井			
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	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)		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		
30				クロール中級 11:40~12:10 小此木 (24日:伊藤)				フィンスイム 11:40~12:10 細井								
45																
12:00																
15	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		ピラティス 12:10~13:00 SACHIKO				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			新 ZUMBA 11:40~12:40 川上 美晴		
30																
45																
13:00																
15	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		定 ストライクボクシング 13:15~14:05 定員:22名 BRAFT白熊			スイミングスクール (初級) 4回/月 ¥4,500(税抜) 13:00~14:00 伊藤		バレトン 12:40~13:20 詩帆		バレエ初級 12:55~13:55 石井 初美		エアウォーク初級 12:50~13:30 入倉 明子		
30																
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													
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	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											
30																
45																
16:00																
15																
30																
45																
17:00																
15																
30																
45																
18:00																
15																
30																
45																
19:00																
15	エアウォーク初級 18:40~19:20 渡辺 美沙															
30																
45																
20:00																
15	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											
30																
45																
21:00																
15	PARTY FUNK 20:40~21:40 CHIZU		MOSSA/ Group Fight45 20:40~21:25 NOBU													
30																
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 ¥5625(税抜)  
木曜 4回 ¥4500(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!