

エスフォルタ六本木 2017年8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															5(土)~7(月) 市ヶ谷
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	ロングスイム30 7:30~8:00 内田	7:20~8:10 momo		7:20~8:10 YURI						12(土)~15(火) 赤坂
45															
8:00	栄 栄養セミナー 8/28のみ 8:20~8:35 担当:高岡														20(日)~23(水) 横浜
15															
30															ス
45															
9:00															15
15															
30															45
45															
10:00															15
15															
30															45
45															
11:00															15
15															
30															45
45															
12:00															15
15															
30															45
45															
13:00															15
15															
30															45
45															
14:00															15
15															
30															45
45															
15:00															15
15															
30															45
45															
16:00															15
15															
30															45
45															
17:00															15
15															
30															45
45															
18:00															15
15															
30															45
45															
19:00															15
15															
30															45
45															
20:00															15
15															
30															45
45															
21:00															15
15															
30															45
45															
22:00															15
15															
30															45
45															

5(土)~7(月)
市ヶ谷
9(水)~11(金)
渋谷
12(土)~15(火)
赤坂
16(水)~19(土)
六本木
20(日)~23(水)
横浜
23(水)~26(土)
水道橋

インフォメーション

8/24(木)14:00~14:15
担当:関口
8/28(月)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
・7/22よりフロントにて
申し込み開始
有 <ビデオ撮影会>
・8/25(金)のみ実施
・¥2,000/20分(税別)
・7/22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		ウォーキング													
30		10:30~11:00 西村													
45															
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	パレエ初級		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		ボディアクア						
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!