

エスフォルタ六本木 2017年11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(月) 渋谷・市ヶ谷 7(火) 水道橋・赤坂 8(水) 横浜・六本木  10:00 スイミングスクール (初中級) 4回/月 10:00~11:00 内田  11:00 クロール中級 11:10~11:40 内田  12:00 インフォメーション  13:00 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  14:00 定  15:00 有料プログラム  16:00 有 <有料パーソナル> <水中整体> ・1回/30分 ¥4,000(税別)  17:00 ス <スイミングスクール> ・定員8名 ・10/22よりフロントにて 申し込み開始  18:00 有 <ビデオ撮影会> ・11/24(金)のみ実施 ・¥2,000/20分(税別) ・10/22よりフロントにて 申し込み開始  19:00 アイコン表記  20:00 新 新プログラム 21:00 変 担当者変更 22:00 有 初心者 栄 有料レッスン ス 栄養セミナー ス イミングスクール
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 Yukiwo	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		パワーヨガ 7:20~8:10 mamii						
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 西村													
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 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	フォームチェック 11:10~11:40 渡辺(敬)	ストライクボクシング 11:00~11:50 定員:22名 BRAFT小山内	バタフライ初級 11:00~11:30 内田	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	平泳ぎ初級 11:40~12:10 細井											
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															
30	MOSSA/ グループパワー 14:05~14:50 定員:25名 YURI★		コアコンディショニング 14:30~15:00 ★AYA★ (7日:阪本(ピラティス))												
45															
15:00															
15															
30	アロマヨガ 15:00~16:00 Natsuki (6日,13日,20日:裕次)	クロール初級 15:00~15:30 細井	ヨーガ 15:15~16:15 ★AYA★ (7日:阪本)												
45															
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30	エアロウォーク初級 18:40~19:20 渡辺 美沙		ベリーダンス 18:45~19:30 RUI												
45															
20:00															
15															
30	ハタヨガ 19:30~20:30 Ayaka	バタフライ初級 19:30~20:00 内田	HIPHOP JAZZ 19:45~20:30 YANO-KEN	クロール初級 19:30~20:00 桐生											
45															
21:00															
15															
30	ZUMBA 20:40~21:40 里奈		MOSSA/ グループパワー 20:40~21:25 定員:25名 KUMA	背泳ぎ初級 20:10~20:40 桐生	ZUMBA 20:10~21:10 Chelcy										
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!

エスフォルタ六本木 2017年10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(金)
15															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 Yukiwo	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		新 パワーヨガ 7:20~8:10 mamii						30
45															45
8:00															8(日)
15															15
30															30
45															45
9:00															9:00
15															15
30															30
45															45
10:00															10:00
15															15
30		ウォーキング 10:30~11:00 西村 (30日:久慈)								ウォーキング 10:00~10:30 西村					30
45										ピラティス 10:00~10:50 Sachi(7日:恵子)					45
11:00															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 (30日:久慈)	ボディメイキング ピラティス 11:00~12:00 Aki	クローラ初級 11:00~11:30 細井	ヨーガ 11:00~12:00 SACHIKO	変 有 フォームチェック 11:10~11:40 渡辺(敬) (25日:内田)	ストライクボクシング 11:00~11:50 定員:22名 BRAFT小山内	バタフライ初級 11:00~11:30 内田	新	ヴァンヤサヨガ 11:00~12:00 Madoka					11:00
30															30
45															45
12:00															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	ス 平泳ぎ初級 11:40~12:10 細井			水中整体 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) (25日休講)	定 ピラティス 12:10~13:10 恵子	ス	体幹コーディネート 12:10~12:30 詩帆					12:00
30															30
45															45
13:00															13:00
15	バレエ初級 12:55~13:55 鈴木 遥香														15
30															30
45															45
14:00															14:00
15	MOSSA/ グループパワー 14:05~14:50 定員:25名 YURI★	定 新													15
30															30
45															45
15:00															15:00
15	アロマヨガ 15:00~16:00 Natsuki (2日:16日:23日:30日:裕次)	クローラ初級 15:00~15:30 細井		新	アクアZUMBA 15:00~15:45 武居										15
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	エアロウォーク初級 18:40~19:20 渡辺 美沙														15
30															30
45															45
20:00															20:00
15															15
30	ハタヨガ 19:30~20:30 Ayaka	バタフライ初級 19:30~20:00 内田													30
45															45
21:00															21:00
15	ZUMBA 20:40~21:40 里奈														15
30															30
45															45
22:00															22:00
15															15
30															30
45															45

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

※六本木店  
短縮営業のご案内  
10/1(日)  
10:00~20:00  
\*9:20~10:20 ピラティストレーニング  
\*10:00~11:00 スイミングスクール  
は休講となります  
10/7(土)  
8:00~23:00

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  
・9/22よりフロントにて  
申し込み開始

有 <ビデオ撮影会>  
・10/27(金)のみ実施  
・¥2,000/20分(税別)  
・9/22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

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!