

エスフォルタ六本木 2018年11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(HP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															6(火) 渋谷・市ヶ谷
15															7(水) 水道橋・赤坂
30	モーニングヨガ 7:20~8:10 MAYU		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						8(木) 六本木・横浜
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	クロール初級 11:00~11:30 小此木	ヨーガ 11:00~12:00 SACHIKO		ヨーガ 11:00~12:00 石田 ゆい	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(10:鈴木章子)	スイミングスクール (初・中級) 3回/月 ¥3375(税抜) 10:30~11:30 小此木	目覚めのヨーガ 10:30~11:30 AIRI	ポイントハイドロ 10:00~10:20 細井	
45															
12:00															
15	体幹コーディネーター 12:15~12:45 詩帆		エアロウォーク初級 12:15~12:55 上田 薫		ピラティス 12:10~13:00 SACHIKO		ピラティス 12:10~13:10 恵子		ストレッチトライアル 12:10~12:30 岡谷 由利恵		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		
30															
45															
13:00															
15	バレエ初級 12:55~13:55 詩帆		コアコンディショニング 13:10~13:40 上田 薫		GRIT Cardio 13:30~14:00 酒井 延佳		DANCE 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		エアロウォーク初級 12:40~13:20 YURI		エアロウォーク初級 12:50~13:30 入倉 明子		
30															
45															
14:00															
15	MOSSA/ Group Power45 14:05~14:50 定員:25名 Satoshi		MOSSA/ Group Fight45 13:50~14:35 Satoshi		ローラーリラックス 14:15~14:35 酒井 延佳		リラクゼーション 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		エアロウォーク初級 12:40~13:20 YURI		コアコンディショニング 13:40~14:10 入倉 明子		
30															
45															
15:00															
15	アロマヨガ 15:00~16:00 momo(19:tetsuya)	クロール初級 15:00~15:30 細井	ヨーガ 15:15~16:15 Natuki	アクアZUMBA 15:00~15:45 Mari	フィットネスHULA ~ナニアアロハ~ 14:45~15:45 久保田 千草		スイミングスクール (初・中級) 4回/月 ¥4500(税抜) 15:00~16:00 小此木		アクアピクス30 15:00~15:30 井上		パワーヨガ 14:10~15:10 西島 恵		アクアピクス30 14:40~15:10 辻本		
30															
45															
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15	GRIT Plyo 18:45~19:15 伊藤 さや香		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		クロール初級 18:40~19:10 伊藤		ローラーリラックス 19:15~19:35 小谷野 慧		アクアピクス30 16:00~17:00 伊藤		
30															
45															
20:00															
15	ヴァイヤサヨガ 19:30~20:30 Tetsuya	平泳ぎ初級 19:30~20:00 細井	HIPHOP JAZZ 19:45~20:30 YANO-KEN	HIIT AQ 20:00~20:20 伊藤			トライアスロン スイムスクール 20:00~21:00 4回/¥15000(税抜) 久保 佳		アロマピクス30 19:25~19:55 伊藤		MOSSA/ Group Power45 19:30~20:15 定員:25名:YURI		ポイントターゲット 17:10~17:30 小室		
30															
45															
21:00															
15	PARTY FUNK 20:45~21:45 CHIZU		MOSSA/ Group Fight45 20:40~21:25 NOBU		ピラティス For DANCERS 20:10~20:40 Chelcy		有料パーソナル 21:15~21:45 21:45~22:15 30分/¥5,000(税抜) 久保 佳		パワーヨガ 20:30~21:30 NOB		MOSSA/ Group Fight45 19:45~20:30 Satoshi		アロマピクス30 16:30~17:00 小室		
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>
・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)

■中級(3泳法)
水曜 4回 ¥4500(税抜)
土曜 3回 ¥3375(税抜)
・定員8名

■トライアスロンスイム
4回 ¥15000(税抜)
・定員6名

※10/22よりフロントにお申し込み
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10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(HP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															6(土) 休館 7(日) 休館 8(月) 休館 13(土)-14(日) 休館 15(月) 休館 【営業時間短縮】 ※1 六本木店 10/6(土) 9:00~23:00 ※2 市ヶ谷店 10/12(金) 7:00~20:30 10/15(月) 9:00~23:30
15															
30	モーニングヨガ 7:20~8:10 MAYU		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															
45															
11:00															
15															
30															
45															
12:00															
15															
30															
45															
13:00															
15															
30															
45															
14:00															
15															
30															
45															
15:00															
15															
30															
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
【特別プールイベント開催】
 六本木スイムダービー
 10/4(木) 10/13(土)
 ※詳細は店舗POPをご覧ください

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)
 ■中級(3泳法)
 水曜 5回 ¥5625(税抜)
 土曜 4回 ¥4500(税抜)
 ・定員8名
 ■トライアスロンスイム
 5回 ¥18,750(税抜)
 ・定員6名
 ※0/22よりフロントにてお申し込み
 毎月ご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!