

エスフォルタ六本木 2018年5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(日) 市ヶ谷 7(月) 赤坂・水道橋 8(金) 横浜・六本木 13(日) 渋谷
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 7:30~8:15 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 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 井上				ウォーキング 10:30~11:00 西村				ウォーキング 10:00~10:30 西村				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	背泳ぎ初級 11:00~11:30 小此木	ヨーガ 11:00~12:00 SACHIKO	アクアピクス30 11:05~11:35 西村	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						
30				クロール中級 11:40~12:10 小此木				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		定 体幹コーディネーター 12:10~12:30 詩帆						
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		MOSSA/ グループファイ 13:15~14:00 NOBU		DANCEシェイプ エクササイズ 13:20~14:20 MAKO		スミミングスクール (初級) 4回/月 13:00~14:00 伊藤		定 アクティブストレッチ 12:15~12:45 石井 初美				
30															
45															
14:00															
15	MOSSA/ グループパワー 14:05~14:50 定員:25名 YURI(29日:Satoshi)	定 定員:25名 YURI(29日:Satoshi)	栄 栄養セミナー「基礎編」 13:50~14:20 関口 理絵		ローラーリラックス 14:15~14:35 酒井 延佳										
30		ポイントハイドロ 14:30~14:50 細井	骨盤コンディショニング 14:30~15:00 ★AYA★												
45															
15:00															
15	新 アロマヨガ 15:00~16:00 momo (7.14日:裕次)	クロールのブルを極める 15:00~15:30 細井	ヨーガ 15:15~16:15 ★AYA★ (22日:NOB)	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	クロール初級 15:00~15:30 小此木	リラクソロジー 14:30~15:30 Tetsuya								
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		ベリーダンス 18:45~19:30 RUI												
30															
45															
20:00															
15	ヴァイヤサヨガ 19:30~20:30 Tetsuya	背泳ぎ初級 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	アクアピクス30 19:25~19:55 井上									
30															
45															
21:00															
15	PARTY FUNK 20:40~21:40 CHIZU		変 MOSSA/ グループパワー 20:40~21:25 定員:25名 Satoshi(29日:YURI)												
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
・4/22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 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4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		新 Fit BODY ファンクショナル 7:30~8:15 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 mami(13日,20日,及川)						6(金) 渋谷・市ヶ谷 7(土) 水道橋 8(日) 横浜・六本木 15(日) 赤坂
45															
8:00															
15															
30															
45															
9:00															
15															
30															
45															
10:00		変													
15		ウォーキング 10:30~11:00 井上													
30															
45															
11:00															
15	骨盤エクササイズ 11:00~12:00 坂本 陽子	アクアビクス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	背泳ぎ初級 11:00~11:30 小此木	新 ヨーガ 11:00~12:00 SACHIKO (11日,SAE)	新 アクアビクス30 11:05~11:35 西村	11:00~12:00 ハタヨガ 今泉 満寸美 (12日,柳玲)	クロール初級 11:00~11:30 細井	新 アロマヨガ 11:00~12:00 RUI						
30															
45															
12:00															
15	アクティブストレッチ 12:15~12:45 鈴木 遥香														
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	新 ポイントハイドロ 14:30~14:50 細井	栄新 栄養セミナー"基礎編" 13:50~14:20 関口 瑞穂												
30															
45															
15:00															
15	新 アロマヨガ 15:00~16:00 momo	新 クロールのブルを極める 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															
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

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

- <有料パーソナル>
<水中整体>
・1回/30分 ¥4,000(税別)
- <スイミングスクール>
・定員8名
・2/22よりフロントにて申し込み開始
- <ビデオ撮影会>
・3/23(金)のみ実施
・¥2,000/20分(税別)
・2/22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 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