

# エスフォルタ六本木店 プールプログラム5月

URL <http://www.esforta.co.jp>

月	火	水	木	金	土	日	3日(木)	4日(金)
	9:45 ウォーキング 10:15 伊藤			10:00 ウォーキング				
10:30 アクアビクス 30 11:00 佐藤	10:30 BEGIN THE クロール 11:00 伊藤	10:30 ウォーキング 11:00 佐藤	有料 パーソナル 11:15~11:45 11:45~12:15 12:15~12:45 伊藤	10:30 西村 11:00 西村		10:30 (6日+時) BEGIN THE クロール 11:00 佐藤 11:10 (6日伊藤) スキルアップ クロール 11:40 佐藤		
11:10 BEGIN THE バタフライ 11:40 佐藤	有料 パーソナル 11:15~11:45 11:45~12:15 12:15~12:45 伊藤	有料 パーソナル 11:15~11:45 11:45~12:15 佐藤	12:50 ※1 ~を極める 13:20 伊藤 13:30 BEGIN THE 背泳ぎ 14:00 佐藤	12:20 Crawl Stroke 12:50 MASA 有料 パーソナル 13:00~13:30 13:30~14:00 伊藤	12:20 BEGIN THE 背泳ぎ 12:50 佐藤 13:00 ※4 アクアダンス 45 13:45 新野 ※4 19日 近藤	12:00~12:30 有料 パーソナル 佐藤(6日休講) 13:30 BEGIN THE 平泳ぎ 14:00 伊藤 14:10 ※1 ~を極める 14:40 伊藤 14:50 (6日伊藤) スキルアップ 平泳ぎ 15:20 佐藤	12:30 水中スタート 13:00 佐藤 13:10 4泳法 13:40 佐藤	12:00 BEGIN THE クロール 12:30 伊藤 12:45 ロングスイム 45 13:30 伊藤
15:00 シェイプアップ ウォーキング 15:30 佐藤	14:30 ロングスイム 30 15:00 伊藤	14:40 BEGIN THE クロール 15:10 佐藤	※3 近藤 17日.24日 15:30 ※3 How to ハイドロ 15:45 ★TAM★ 15:50 ※3 ハイドロ ワークアウト 16:20 ★TAM★	14:10 BEGIN THE バタフライ 14:40 伊藤 15:00 エイジレス アクア 15:30 井上 15:40 ポイントシェイプ 15:55 井上		14:00 伊藤 14:10 ※1 ~を極める 14:40 伊藤 14:50 (6日伊藤) スキルアップ 平泳ぎ 15:20 佐藤	15:20 パワーハイドロ 15:50 佐藤	
15:40 BEGIN THE クロール 16:10 佐藤	15:45 宮川 15:50 アクアビクス 30 16:20 宮川	15:50 佐藤	有料 パーソナル 16:30~17:00 17:00~17:30 佐藤	16:20 ★TAM★ 有料 パーソナル 16:30~17:00 17:00~17:30 佐藤		16:00 トライアスロン チャレンジ 17:00 伊藤 17:10 パワーハイドロ 17:40 小倉 17:50 アクアビクス 30 18:20 小倉	16:00 アクアビクス 30 16:30 佐藤	
16:20 BEGIN THE 平泳ぎ 16:50 佐藤		18:50 ナチュラルウォーク 19:10 井上	有料 パーソナル 18:00~18:30 18:30~19:00 伊藤	19:15 ※2 ~を極める 19:45 伊藤				
有料 パーソナル 18:30~19:00 19:00~19:30 伊藤		19:20 エイジレス アクア 19:50 井上	19:20 スキルアップ クロール 19:50 佐藤					
19:40 スキルアップ 背泳ぎ 20:10 伊藤		20:00 Butterfly Stroke 20:30 MASA	20:00 BEGIN THE 平泳ぎ 20:30 佐藤	20:00~20:30 有料 パーソナル 20:30~21:00 21:00~21:30 21:30~22:00 伊藤				
20:20 ロングスイム 30 20:50 伊藤	20:30 Crawl Stroke 21:00 MASA	有料 パーソナル 20:40~21:10 MASA	20:40 BEGIN THE クロール 21:10 佐藤					

◆GWプログラム◆

「水中スタート」  
壁を蹴ってスタートする際、  
カッコ良くする方法をご紹介します！

「4泳法」  
泳法別のスタート方法、  
効率の良い泳ぎ出し、フォームをご紹介します！

枠のレッスンは有料となります。 ※1『バタフライの体重移動』 ※2『進む平泳ぎ②』  
枠のレッスンは英語でのレッスンとなります。

今月の休館日は5日(土)、22日(火)になります。

パーソナルレッスンは有料です。ご予約はフロントにて承ります。(アクアエクササイズからスイミングまで、幅広くアドバイス致します。)  
パーソナル : 30分/1回 料金: ¥3,675 : ペアの場合 30分/1回 料金: ¥5,250 : ビデオ撮影を行う場合 30分/1回 料金: ¥4,725

月	火	水	木	金	土	日	30日(月)
	9:45 ウォーキング 10:15 伊藤			10:00 ウォーキング			
10:30 アクアビクス 30 11:00 佐藤	10:30 BEGIN THE クロール 11:00 伊藤	10:30 ウォーキング 11:00 佐藤	10:30 西村	10:30 アクアビクス 30 11:00 西村		10:30 BEGIN THE クロール 11:00 佐藤	
11:10 BEGIN THE バタフライ 11:40 佐藤	11:15~11:45 11:45~12:15 12:15~12:45 伊藤	11:15~11:45 11:45~12:15 伊藤	11:15~11:45 11:45~12:15 12:15~12:45 伊藤	12:20 Crawl Stroke 12:50 MASA	12:20 BEGIN THE 背泳ぎ 12:50 佐藤	11:10 スキルアップ クロール 11:40 佐藤	
	12:15~12:45 伊藤		12:50 ※1 ~を極める 13:20 伊藤 13:30 BEGIN THE 背泳ぎ 14:00 佐藤	13:00~13:30 13:30~14:00 伊藤	13:00 アクアダンス 45 13:45 新野		13:30 BEGIN THE クロール 14:00 佐藤
		14:00 Breast Stroke 14:30 MASA		14:10 BEGIN THE バタフライ 14:40 伊藤		14:10 ※1 ~を極める 14:40 伊藤	14:10 BEGIN THE 平泳ぎ 14:40 佐藤
15:00 シェイプアップ ウォーキング 15:30 佐藤	14:30 ロングスイム 30 15:00 伊藤	14:40 BEGIN THE クロール 15:10 佐藤	15:30 How to ハイドロ 15:45 ★TAM★	15:00 エイジレス アクア 15:30 井上		14:50 スキルアップ 平泳ぎ 15:20 佐藤	
15:40 BEGIN THE クロール 16:10 佐藤	15:15 シェイプアップ 30 15:45 宮川	15:20 スキルアップ クロール 15:50 佐藤	15:50 ハイドロ ワークアウト 16:20 ★TAM★	15:40 ポイント シェイプ 15:55 井上			
16:20 BEGIN THE 平泳ぎ 16:50 佐藤	15:50 アクアビクス 30 16:20 宮川		16:30~17:00 17:00~17:30 佐藤	16:10 アクアビクス 30 16:40 佐藤	16:50 BEGIN THE クロール 17:20 佐藤	16:00 トライアスロン チャレンジ 17:00 伊藤	16:10 スキルアップ クロール 16:40 佐藤
			18:00~18:30 18:30~19:00 伊藤	16:50 BEGIN THE クロール 17:10 NEW パワーハイドロ 17:40 小倉		16:50 スキルアップ 平泳ぎ 17:20 佐藤	
		18:50 ナチュラルウォーク 19:10 井上		17:20 佐藤	17:50 アクアビクス 30 18:20 小倉		
18:30~19:00 19:00~19:30 伊藤		19:20 エイジレス アクア 19:50 井上	19:20 スキルアップ クロール 19:50 佐藤	19:15 ※2 ~を極める 19:45 伊藤			
19:40 スキルアップ 背泳ぎ 20:10 伊藤		20:00 Butterfly Stroke 20:30 MASA	20:00 BEGIN THE 平泳ぎ 20:30 佐藤				
20:20 ロングスイム 30 20:50 伊藤	20:30 Crawl Stroke 21:00 MASA	20:40~21:10 有料 パーソナル MASA	20:40 BEGIN THE クロール 21:10 佐藤	20:00~20:30 20:30~21:00 21:00~21:30 21:30~22:00 伊藤			

◆スイムトライアル◆

「上級編」

新タイム導入！  
種目・距離別に、  
目標が設定しやすくなりました！

さらに上を目指す方！

枠のレッスンは有料となります。※1『バタフライの体重移動』 ※2『進む平泳ぎ②』

枠のレッスンは英語でのレッスンとなります。

**今月の休館日は5日(木)、22日(日)になります。**

パーソナルレッスンは有料です。ご予約はフロントにて承ります。(アクアエクササイズからスイミングまで、幅広くアドバイス致します。)

パーソナル：30分/1回 料金：¥3,675 : ペアの場合 30分/1回 料金：¥5,250 : ビデオ撮影を行う場合 30分/1回 料金：¥4,725