


エスフォルタ六本木店 スタジオプログラム 5月

TEL 03-3560-3466
 URL <http://esforta.co.jp>
 モバイル <http://www.esfo.jp>

※レッスンのない時間帯は、フリースペースとしてご利用頂けます。

月	火	水	木	金	土	日	3(木)	4(金)
7:20 モーニングヨーガ<50> 桑原Y 8:10			7:20 モーニングヨーガ<50> AI 8:10	7:20 モーニングパワーヨーガ YUKIWO 8:20	10:00 エアロウォーク初級 <50> 比嘉	10:00 パワーヨーガ YUKIWO 11:00 ナニアロハ <50> 久保田	10:30 ヨーガ&リラクゼーション 北原 11:30 ピラティス 北原	10:30 アロマストレッチ& リラクゼーション 向山 11:30 美骨盤ヨーガ 美月
11:00 骨盤エクササイズ 坂本 12:00	11:00 ピラティス <40> 貴月 11:40	11:00 ヨーガ SACHIKO 12:00	11:00 ヨーガ&リラクゼーション 北原 12:00	11:00 アロマストレッチ& リラクゼーション 向山 12:00	10:50 ヨーガ 谷口 12:00	11:10 ナニアロハ <50> 久保田 12:00 20日(佐藤)	11:30 ピラティス 北原 12:40	11:40 美骨盤ヨーガ 美月 12:40
12:10 ベリーダンス 国松つる 13:10	エイジレスウォーキング 貴月 12:50	12:05 Balletone <45> SACHIKO 12:50	12:10 ピラティス 北原 13:10	12:10 骨盤ダイエットヨーガ 美月 13:10	12:10 バレエストレッチ<30> 久保田 12:40 12:45 バレエ初級 <50> Kaname 13:35 13:45 HIP HOP <50> MARINA 14:35 14:45 ローラーリラックス 15:00 <15> 15:10 パワーヨーガ <50> 北原 16:00 16:10 グループパワー<45> POWER MARCY 16:55 定員20名 17:10 ストライクボクシング初級<50> STRIKE BRAFT 小川 18:00 定員25名	12:10 オリジナルSTEP 初級<40> 久保田 12:50 20日(小林) 13:00 ボディケア 渋谷 14:00 14:10 ハイローコンボ初級 <50> 梶並 15:00 15:10 【担当者変更】 バレエ 朋 16:10 6日(Kaname) 16:20 グループキック<45> KICK 17:05 BFSインストラクター IWAYAN・KAZU 17:50	12:40 エアロジグ初級 <50> 根元 13:40 13:50 <30> みんなでサーキット 14:20 小島 14:30 やさしいパワーヨーガ 谷口 15:30 15:40 バレエ初級 Kaname 16:40 16:50 グループパワー60 <あの人が1日だけ帰ってくる！> POWER BRAFT 松田 17:30 定員16名	12:50 エアロジグ初級 <50> ストリートJazz ジャネットジャクソン を踊ろう!! akino 13:50 14:00 ZUMBA FINEST 米山 14:50 <50> 15:00 ヨーガ <50> 加藤 15:50 16:00 ローラーリラックス 16:20 <20> 16:30 ストライクボクシング初級 ~GW拡大版~ STRIKE BRAFT 松田 17:30 定員16名
13:25 ピラティスストレッチ 篠田 14:25 14:35 ヨーガ ★Aya★ 15:35	13:00 エアロウォーク初級 上田 14:00 14:10 アロマヨーガ 上田 15:10	13:00 ストリートダンス CHIZU 14:00 14:10 セルフリセットヨーガ 石橋 15:10	13:20 マーシャルアーツ 大門 14:20 14:30 やさしいパワーヨーガ 谷口 15:30	13:20 シアターダンス akino 14:20 ※1 14:30 ハタヨーガ 長南 15:30	16:20 グループキック<45> POWER MARCY 16:55 定員20名 17:10 ストライクボクシング初級<50> STRIKE BRAFT 小川 18:00 定員25名	16:20 グループキック<45> KICK 17:05 BFSインストラクター IWAYAN・KAZU 17:50	16:40 16:50 グループパワー60 <あの人が1日だけ帰ってくる！> POWER BRAFT 松田 17:30 定員16名	16:00 ローラーリラックス 16:20 <20> 16:30 ストライクボクシング初級 ~GW拡大版~ STRIKE BRAFT 松田 17:30 定員16名
18:30 ピラティス <50> 米田 19:20 14日(阿部)	18:50 コンディショニングストレッチ 19:10 <20> 19:20 アロマヨーガ 井口 19:25 グループパワー<45> POWER YOSSHI 20:10 定員20名	18:50 コンディショニングストレッチ 19:10 <20> 19:20 アロマヨーガ 井口 19:25 グループパワー<45> POWER YOSSHI 20:10 定員20名	18:30 骨盤エクササイズ <45> Rie 19:15 19:25 リトモス<50> RnA Sae 20:15	18:30 ヨーガ <50> 加藤 19:20 19:30 エアロジグ初級 <50> 根元 20:20	17:15 アロマヨーガ 井口 18:15	17:15 アロマヨーガ 井口 18:15		
20:30 リトモス<50> RnA 米田 21:20 14日(AZU)	20:20 HIP HOP JAZZ <50> YANO-KEN 21:10 21:25 ストライクボクシング初級<50> STRIKE BRAFT 上地 22:15 定員25名	20:30 ZUMBA FINEST 榎澤 21:20 <50> 21:30 HOUSE GROOVE <50> Diego 22:20	20:25 グループキック<45> KICK BFSインストラクター 21:10 21:20 カラダほぐしヨーガ <50> AI 22:10	20:30 ZUMBA FINEST 米山 21:20 <50> 21:30 ストライクボクシング初級<50> STRIKE BRAFT 松田 22:20 定員25名				
21:30 グループパワー<45> POWER KAZU 22:15 定員20名	21:25 ストライクボクシング初級<50> STRIKE BRAFT 上地 22:15 定員25名	21:30 HOUSE GROOVE <50> Diego 22:20	21:20 カラダほぐしヨーガ <50> AI 22:10	21:30 ストライクボクシング初級<50> STRIKE BRAFT 松田 22:20 定員25名	<p><今月の休館日> 5日(日)、22日(火)</p> <p>◎レッスン開始時刻を過ぎての 入場は、ご遠慮下さい。</p> <p>お店のお得な情報 代行情報はこちら↓</p> 			

※1・・・こちらのレッスンは、音楽に合わせて振り付けを行うクラスです。今月は、“All THAT JAZZミュージカルCHICAGOより”を踊ります。【5.6月】

