

エスフォルタ渋谷 2018年7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。

時間	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)
7:15															渋谷・市ヶ谷
7:30	目覚めのヨーガ														7(土)
7:45	7:30~8:20														赤坂・水道橋
8:00	AI														8(日)
8:15															横浜・六本木
8:30															
8:45															
9:00															
9:15															
9:30															
9:45															
10:00															
10:15															
10:30	定フレックス														
10:45	クッションヨーガ														
11:00	10:30~11:30														
11:15	渡辺														
11:30	マットピラティス														
11:45	11:40~12:40														
12:00	桑田														
12:15															
12:30	ヴォーカリズム														
12:45	12:50~13:50														
13:00	井上														
13:15															
13:30															
13:45															
14:00	ショートヨーガ														
14:15	14:00~14:30														
14:30	宮崎														
14:45	ストリートダンス														
15:00	スタート														
15:15	14:40~15:10														
15:30	井内														
15:45															
16:00	HOUSE														
16:15	ダンスベーシック														
16:30	15:15~16:15														
16:45	井内														
17:00															
17:15															
17:30															
17:45															
18:00	リトモス														
18:15	18:30~19:30														
18:30	中村														
18:45															
19:00															
19:15															
19:30															
19:45															
20:00	ZUMBA														
20:15	19:40~20:30														
20:30	川上														
20:45															
21:00	骨盤パワー														
21:15	エクササイズ														
21:30	20:40~21:40														
21:45	坂本														
22:00															
22:15															
22:30															
22:45															

★アンティグリティにご参加のお客様へ  
安全にクラスへご参加いただくために下記のウェアをご用意ください。  
トップ: 脇が隠れるもの(キャミソール・タンクトップ不可)  
ボトム: 膝が隠れるもの、爪先がでるもの(ハーフパンツ・爪先が隠れるタイツ不可)

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。  
[スタジオ]レッスン開始3時間前  
プールプログラムは全て  
台帳記入制となります。  
[プール]平日17:00までのクラス  
→7:00より  
平日18:00以降のクラス  
→17:00より  
土日祝12:30までのクラス  
→7:00より  
土日祝13:00以降のクラス  
→12:00より  
フロントにて台帳にご記入の上、  
スタジオ・プールまでお越しください。  
※台帳記入はご本人のみと  
させていただきます。  
※各定員数につきましては  
裏面をご覧ください。

有料プログラム

ス イミングスクール  
※定員8名  
・3回: ¥3,375(税別)  
\* 外部: ¥6,750(税別)  
・2回: ¥2,250(税別)  
\* 外部: ¥4,500(税別)  
有 プールパーソナル  
¥3,500~¥5,000(税別)/回  
有 スイミングレッスン  
※定員10名  
・¥1,000(税別)/60分  
・¥500(税別)/45分

アイコン表記

新 新プログラム  
変 時間・担当者変更  
初 初心者  
有 有料レッスン  
ス イミングスクール  
栄 栄養セミナー

LINE@登録で代行情報をゲット!  
LINE>その他>公式アカウント>エスフォルタ渋谷  
で検索>登録!

