

エスフォルタ渋谷 2018年2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															2/21(水)
7:15															
7:30	目覚めのヨーガ														
7:45	7:30~8:20														
8:00	AI														
8:15															
8:30															
8:45															
9:00															
9:15															
9:30															
9:45															
10:00															
10:15															
10:30	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															
11:45															
12:00	マットピラティス														
12:15	11:40~12:40														
12:30	桑田														
12:45															
13:00	ヴォーカリズム														
13:15	12:50~13:50														
13:30	井上														
13:45															
14:00	ショートヨガ														
14:15	14:00~14:30														
14:30	竹本														
14:45															
15:00	ストリートダンス														
15:15	スタート														
15:30	14:40~15:10														
15:45	井内														
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															
18:15															
18:30	リトモス														
18:45	18:30~19:20														
19:00	中村														
19:15															
19:30															
19:45															
20:00	STEP中級														
20:15	19:35~20:35														
20:30	中村														
20:45															
21:00	骨盤パワー														
21:15	エクササイズ														
21:30	20:45~21:35														
21:45	坂本														
22:00															
22:15															
22:30															
22:45															

★:アンティグラビ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)

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!

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。【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)

プールパーソナル> ¥3,500~¥5,000(税別)/回

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

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

エスフォルタ渋谷 2018年1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															12/30(土)~1/2(火)
15															15
30	目覚めのヨーガ														1/3(水)は
45	7:30~8:20														短縮営業時間になります。
8:00	AI														8:00
15															15
30															30
45															45
9:00															9:00
15															15
30															30
45															45
10:00															10:00
15															15
30	フレックス	ハイドロベリンク	マットピラティス	アクアピクス30	アロマストレッチ&	スミヤチャレンジ	骨盤調整	スクール中級	カラダほぐしヨーガ		アンティグラビティREST				15
45	クッションヨーガ	10:00~11:00	10:30~11:30	10:30~11:00 辻本	リラクゼーション	~個人モデル編~	エクササイズ	(全4回)	10:00~11:00	宮澤	8:00~9:00				30
11:00	10:30~11:30	渡辺	MIKI		10:30~11:30	10:30~11:30	森田(泰)	臼田	(5日:坂本)	ハイドロベリンク	9:20~10:20				45
15										10:30~11:00	Minato(TOMI)				8:00
30	マットピラティス	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	15
45	11:40~12:40	11:10~12:10	11:10~12:10	11:10~12:20	11:40~12:10	11:40~12:10	11:40~12:10	11:40~12:10	11:40~12:10	11:40~12:10	11:40~12:10	11:40~12:10	11:40~12:10	11:40~12:10	30
12:00	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	11:40~12:40	45
15															15
30	ヴォーカリズム	スクール上級	アロマストレッチ&	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	ヨガ	30
45	12:50~13:50	(全3回)15日休講	リラクゼーション	12:50~13:50	12:50~13:50	12:50~13:50	12:50~13:50	12:50~13:50	12:50~13:50	12:50~13:50	12:50~13:50	12:50~13:50	12:50~13:50	12:50~13:50	45
13:00	12:50~13:50	12:50~13:20	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	12:30~13:30	15
15															15
30	ストリートダンス	バタフライ上級	バタフライ中級	バタフライ初級	バタフライ初級	バタフライ初級	バタフライ初級	バタフライ初級	バタフライ初級	バタフライ初級	バタフライ初級	バタフライ初級	バタフライ初級	バタフライ初級	30
45	14:40~15:10井内	13:25~13:55 JULI	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~15:00	45
14:00	14:00~14:30竹本	MOSSA/グループパワー	13:45~14:15	13:45~14:15	13:45~14:15	13:45~14:15	13:45~14:15	13:45~14:15	13:45~14:15	13:45~14:15	13:45~14:15	13:45~14:15	13:45~14:15	13:45~14:15	15
15															15
30	HOUSE	フィンスイム	フィンスイム	フィンスイム	フィンスイム	フィンスイム	フィンスイム	フィンスイム	フィンスイム	フィンスイム	フィンスイム	フィンスイム	フィンスイム	フィンスイム	30
45	15:15~16:15	14:10~14:40 大瀧	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	45
16:00	15:15~16:15	14:50~15:20大瀧	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	14:30~15:30	15
15															15
30	STEP中級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	30
45	19:35~20:35	18:45~20:15 森	19:30~20:20	19:30~20:20	19:30~20:20	19:30~20:20	19:30~20:20	19:30~20:20	19:30~20:20	19:30~20:20	19:30~20:20	19:30~20:20	19:30~20:20	19:30~20:20	45
20:00	19:35~20:35	19:25~20:55 森	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	19:40~20:25	15
15															15
30	骨盤パワー	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	スクール初級	30
45	20:45~21:35	20:25~20:55 森	20:30~21:20	20:30~21:20	20:30~21:20	20:30~21:20	20:30~21:20	20:30~21:20	20:30~21:20	20:30~21:20	20:30~21:20	20:30~21:20	20:30~21:20	20:30~21:20	45
21:00	20:45~21:35	21:05~21:35	21:05~21:35	21:05~21:35	21:05~21:35	21:05~21:35	21:05~21:35	21:05~21:35	21:05~21:35	21:05~21:35	21:05~21:35	21:05~21:35	21:05~21:35	21:05~21:35	15
15															15
30															30
45															45
22:00															22:00
15															15
30															30
45															45

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

休館日

12/30(土)~1/2(火)

1/3(水)は
短縮営業時間になります。

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。
【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
ー7:00より
平日18:00以降のクラス
ー17:00より
土日祝12:30までのクラス
ー7:00より
土日祝13:00以降のクラス
ー12:00より

フロントにて台帳にご記入の上、
スタジオへプールまでお越しください。
※台帳記入はご本人のみ
※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)

プールパーソナル>
¥3,500~¥5,000(税別)/回

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
変
有
入
業

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