

エスフォルタ渋谷 2019年3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。

	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															3月6日(水) 渋谷・市ヶ谷												
15															3月7日(木) 水道橋・赤坂												
30	目覚めのヨーガ 7:30~8:20														3月8日(金) 六本木												
45	AI														※横浜店リニューアル 休館日 プール 2/15~3/31 スタジオ 3/1~3/31												
8:00																											
15	★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)																										
30																											
45																											
9:00																											
15																											
30																											
45																											
10:00																											
15																											
30	フレックス クッションヨーガ 10:30~11:30 渡辺	ハイドロベーシック 10:30~11:00 清水	マットピラティス 10:30~11:30 MIKI	アクアピクス30 10:30~11:00 辻本	アロマストレッチ & リラクゼーション 10:30~11:30 広島	スイムチャレンジ ~個人モデル編~ 10:30~11:30 臼田	骨盤調整 エクササイズ 10:30~11:30 森田(泰)	スクール中級 (全3回) 臼田	カラダほぐしヨーガ 10:00~11:00 宮澤	ハイドロベーシック 10:30~11:00 青木	美骨盤ストレッチ 10:40~11:00	スクール初級 (全5回) 10:00~11:00 大瀧	マットピラティス 10:00~11:00 小川	クロール 10:00~10:30 並木	インフォメーション												
45															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												
11:00																											
15																											
30																											
45																											
12:00	マットピラティス 11:40~12:40 桑田	スクール初級 (全4回) 11:10~12:10 JULI	エアロウォーク初級<40> 11:40~12:20 堆橋	スクール初級 (全4回) 12:00~13:00 橋本	フラダンス 11:40~12:40 カレイハノ狩野	スタート&ターン 11:40~12:10 臼田	ストレッチャーズトライアル 11:45~12:15	12:00~12:20 ボードトレーニング	マットピラティス 12:20~13:10 小川	水中歩行 11:10~11:40 青木	ピラティス 11:10~12:10 HIROMI	バタフライ初級 11:10~11:40 橋本	エアロウォーク初級<40> 11:10~11:50 小川	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木													
15																											
30																											
45																											
13:00	ヴォーカリズム 12:50~13:50 井上	スクール上級 (全4回) 12:20~13:20 JULI	アロマストレッチ & リラクゼーション 12:30~13:30 堆橋	ヨガ 12:50~13:50 Tetsuya	ヨガ 12:50~13:50 Tetsuya	スタート&ターン 11:40~12:10 臼田	12:00~12:20 ボードトレーニング	12:20~12:50 小島	マットピラティス 12:20~13:10 小川	青泳ぎ入門 11:45~12:15 大瀧	平泳ぎ初級 12:20~12:50 小島	バタフライ中級 13:00~13:30 小島	エアロウォーク初級<40> 12:50~13:30 小野	スイムチャレンジ ~平泳ぎ・バタフライ中級編~ 13:00~13:45 橋本													
15																											
30																											
45																											
14:00	はじめてエアロ 14:05~14:25	バタフライ上級 13:25~13:55 JULI	MOSSA/GroupPower 13:45~14:15 HIRO	ロングスイム45 13:15~14:00 大瀧(5日:橋本)	かんたんSTEP 14:00~14:20	パーソナルレッスン 13:30~15:00 ¥5,000/30分(税別) 臼田	TRX30 13:45~14:15	アタロジック 13:30~14:00 橋本	シェイプアップ ウォーク初級 13:20~14:20 小川	バタフライ初級 14:10~14:40 高橋	マスターズチャレンジ30 13:40~14:10 小島	ほぐし&代謝アップ ヨガ 13:40~14:40 白石	スクール中級 (全5回) 14:10~15:10 大瀧	ヨガ 13:50~14:50 齋藤													
15																											
30																											
45																											
15:00	ストリートダンス スタート 14:40~15:10井内	フィンスイム 14:10~14:40 青木	太極拳 14:30~15:30 彭	クロール中級 14:15~15:00 大瀧(5日:橋本)	ZUMBA 14:30~15:30 藤田	パーソナルレッスン 13:30~15:00 ¥5,000/30分(税別) 臼田	エアロジック 14:10~14:40 高橋	フィンスイム 14:50~15:20 高橋	RPBコントロール 14:30~15:30 相馬	パーソナルレッスン 14:20~15:20 ¥4,000/30分(税別) 小島	MOSSA/ Group Power 14:55~15:55 HIRO	ストレッチャーズ コンディショニング 15:05~15:50	アクアダンス~ 15:15~15:45 平沼	クロール呼吸 14:35~15:05 橋本													
15																											
30																											
45																											
16:00	HOUSE ダンスベーシック 15:15~16:15 井内	パーソナルレッスン 水中整体 15:30~16:30 ¥4,000/30分(税別) 大瀧	ハイローコンボ 初級 15:40~16:40 上田	パーソナルレッスン 15:15~16:15 ¥3,500/(税別) 橋本	バレーン<45> 15:20~16:05 竹内(礼)	20日:アンティグラビティFUN1 13:27日:アンティグラビティFUN2 15:55~16:55 Rina(YUCA) ★	パーソナルレッスン 水中整体 15:30~16:30 ¥4,000/30分(税別)	20日:アンティグラビティOPEN 13:27日:アンティグラビティFUN3 17:15~18:15 YUCA(Rina) ★	リトモス 15:40~16:40 近藤	ストライクボクシング 16:10~17:00 BRAFT 坂口	MOSSA/ Group Power 16:05~16:50 HAGI	アクアピクス30 16:05~16:35 橋本	ハイローコンボ 中上級 17:15~18:30 上田	アクアダンス~ 15:15~15:45 平沼	クロール呼吸 14:35~15:05 橋本												
15																											
30																											
45																											
17:00																											
15																											
30																											
45																											
18:00																											
15																											
30																											
45																											
19:00	VIPRワークアウト 19:00~19:30	背泳ぎ初級 19:00~19:30 森	クロール初級 19:00~19:30 青木	骨盤調整 エクササイズ 18:40~19:40 森田(泰)	パーソナルレッスン 19:00~19:30 ¥3,500/30分(税別) 橋本	エアロウォーク初級 18:30~19:20 西園	バタフライ初級 18:20~18:50 大瀧	バタフライ中級 19:00~19:45 大瀧	ビンヤサヨーガ 19:00~20:00 NOB (1.8日:ハタヨガ Natsuki)	フォームチェック 19:00~19:30 森	MOSSA/ Group Fight 17:05~17:50 HASSY	アクアピクス30 16:05~16:35 橋本	【期間限定】 マスターズチャレンジ45 18:00~18:45 森	アクアダンス~ 15:15~15:45 平沼	アクアピクス30 16:05~16:35 橋本												
15																											
30																											
45																											
20:00	ZUMBA 19:40~20:30 川上	ロングスイム30 19:40~20:10 森	アクアダンス45 19:40~20:25 新野	クロール中級 19:40~20:10 橋本	ストレッチャーズトライアル 19:55~20:25 山崎	ヨガ 19:30~20:30 Naomi	バタフライ初級 20:20~20:50 橋本	MOSSA/ Group Power 20:45~21:45 HAGI	TRX20 20:15~20:35 井上	パーソナルレッスン 20:15~21:15 ¥4,000/30分(税別) 森	MOSSA/ Group Fight 20:50~21:35 KAIKI	ストライクボクシング 16:10~17:00 BRAFT 坂口	【期間限定】 マスターズチャレンジ45 18:00~18:45 森	アクアダンス~ 15:15~15:45 平沼	アクアピクス30 16:05~16:35 橋本												
15																											
30																											
45																											
21:00	骨盤パワー エクササイズ 20:40~21:40 坂本	マスターズ 20:20~20:50 森	ストライクボクシング 20:40~21:30 BRAFT 白熊	MOSSA/GroupFight 20:40~21:40 ToM	バタフライ初級 20:20~20:50 橋本	21:00~21:20 ボードトレーニング 橋本	MOSSA/ Group Power 20:45~21:45 HAGI	MOSSA/ Group Fight 20:50~21:35 KAIKI																			
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>エスフォルタ渋谷  
で検索>登録!

**休館日**

3月6日(水)  
渋谷・市ヶ谷

3月7日(木)  
水道橋・赤坂

3月8日(金)  
六本木

※横浜店リニューアル  
休館日  
プール 2/15~3/31  
スタジオ 3/1~3/31

**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  
裏面をご覧下さい。

**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** 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** スイミングスクール  
**栄** 栄養セミナー

エスフォルタ渋谷 2019年2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															全店休館日
7:15															2月7日(木)
7:30	目覚めのヨーガ														※横浜店リニューアル
7:45	7:30~8:20														休館日
8:00	AI														プール 2/15~3/31
8:15															スタジオ 3/1~3/31
9:00	★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)														
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															
14:15															
14:30	ストリートダンス														
14:45	スタート														
15:00	14:40~15:10井内														
15:15															
15:30	HOUSE														
15:45	ダンスベーシック														
16:00	15:15~16:15														
16:15	井内														
16:30															
16:45															
17:00															
17:15															
17:30															
17:45															
18:00															
18:15															
18:30															
18:45															
19:00	VIPRワークアウト														
19:15	19:00~19:30														
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															

**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** 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** 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!