


エスフォルタ渋谷 2017年7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															6(木) 渋谷・市ヶ谷
15															
30	目覚めのヨーガ														7(金) 水道橋・赤坂
45	7:30~8:20 AI														
8:00															8(土) 横浜・六本木
15															
30															インフォメーション
45															
9:00		水上ボード													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
15		フリー利用時間													
30		9:00~10:00													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
45															
10:00															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。
15															
30	フレックス														有料プログラム
45	クッションヨーガ														
11:00	10:30~11:30														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)
15	渡辺														
30															プールパーソナル> ¥3,500~¥5,000(税別)/回
45															
12:00															スイミングレッスン> ※定員10名 ・¥1,000(税別)/60分 ・¥500(税別)/45分
15															
30	マットピラティス														アイコン表記
45	11:40~12:40														
13:00															新プログラム
15	12:55~13:45														
30	ZUMBA<50>														時間・担当者変更
45	13:00														
14:00															初心者
15	13:55~14:25														
30	ショートヨガ														有料レッスン
45	14:10~14:30														
15:00															スイミングスクール
15	14:35~15:05														
30	ストリートダンススタート														栄養セミナー
45	14:35~15:05														
16:00															
15	HOUSE														
30	ダンスベーシック														
45	15:10~16:10														
17:00															
15															
30	ストリートダンススタート														
45	14:35~15:05														
18:00															
15															
30	リトモス														
45	18:30~19:30														
19:00															
15															
30	STEP初級														
45	19:45~20:25														
20:00															
15															
30	骨盤エクササイズ														
45	20:35~21:35														
21:00															
15															
30															
45															
22:00															
15															
30															
45															

★ :アンティグラビティにご参加のお客様は
脇・膝の隠れるウェアのご準備をお願い致します

【NEW有料プログラム】
■水中整体■
 水の特徴である『浮力』を利用し、筋肉が重力から受けるストレスを軽減します。また水流を使ったフラッター、ツボ押し、ストレッチを行うことで、血流促進につながります。更に、脳、血管、内臓も浮力に効果を得られることで、究極のリラックス効果が期待できます。※ご予約はフロントまで!!



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!

エスフォルタ渋谷 2017年6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															6(火) 市ヶ谷
7:15															
7:30	目覚めのヨーガ								おはようヨーガ						7(水) 水道橋・赤坂
7:45	7:30~8:20 AI								7:30~8:20 森永						
8:00															8(木) 横浜・六本木
8:15															
9:00		水上ボード フリー利用時間	新定			水上ボード フリー利用時間									※5/22~6/4迄 渋谷リニューアル 工事の為休館 (※スタジオ休館は 6/11(日)迄となります。)
9:15		9:00~10:00	ストレッチーズ コンディショニング			9:00~10:00									
9:30															10:00
9:45															
10:00	フレックス クッションヨーガ	新定													渋谷リニューアル 工事の為休館 (※スタジオ休館は 6/11(日)迄となります。)
10:15	10:30~11:30 渡辺	新定													
10:30															11:00
10:45															
11:00	マットピラティス														インフォメーション
11:15	11:40~12:40 桑田														
11:30															定員数に上限が あります。 台帳への記入が 必要です。
11:45															
12:00	ZUMBA<50>														12:00
12:15	12:55~13:45 桑田														
12:30															13:00
12:45															
13:00	ショートヨガ														13:00
13:15	13:55~14:25 竹本														
13:30															14:00
13:45															
14:00	ストリートダンススタート														14:00
14:15	14:35~15:05 井内														
14:30															15:00
14:45															
15:00	HOUSE														15:00
15:15	15:10~16:10 井内														
15:30															16:00
15:45															
16:00	ダンスパシフィック														16:00
16:15	15:10~16:10 井内														
16:30															17:00
16:45															
17:00	リトモス														17:00
17:15	18:30~19:30 中村														
17:30															18:00
17:45															
18:00	STEP初級														18:00
18:15	19:45~20:25 中村														
18:30															19:00
18:45															
19:00	リトモス														19:00
19:15	18:30~19:30 中村														
19:30															20:00
19:45															
20:00	骨盤エクササイズ														20:00
20:15	20:35~21:35 坂本														
20:30															21:00
20:45															
21:00	MOSSA グループファイ														21:00
21:15	20:40~21:40 ToM														
21:30															22:00
21:45															
22:00															22:00
22:15															
22:30															23:00
22:45															

※スケジュールに若干の変更が生じる場合がございます。
確定スケジュールは5月22日(月)の発表となります。
※有料クラスのご予約は5月15日(月)より開始致します。

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

6(火) 市ヶ谷
7(水) 水道橋・赤坂
8(木) 横浜・六本木

※5/22~6/4迄
渋谷リニューアル
工事の為休館
(※スタジオ休館は
6/11(日)迄となります。)

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。

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
有 ¥1,000(税別)/60分
有 ¥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
入 スイミングスクール
栄 栄養セミナー