

エスフォルタ渋谷 2018年5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(日)
7:15															市ヶ谷
7:30	目覚めのヨーガ														7(月)
7:45	7:30~8:20 AI														赤坂・水道橋
8:00															8(火)
8:15															横浜・六本木
8:30															13(日)
8:45															渋谷
9:00															インフォメーション
9:15															定員数に上限があります。
9:30															台帳への記入が必要です。
9:45															スタジオレッスン開始3時間前
10:00															プールプログラムは全て
10:15															台帳記入制となります。
10:30															【プール】平日17:00までのクラス
10:45															-7:00より
11:00															平日18:00以降のクラス
11:15															-17:00より
11:30															土日祝12:30までのクラス
11:45															-7:00より
12:00															土日祝13:00以降のクラス
12:15															-12:00より
12:30															フロントにて台帳にご記入の上、
12:45															スタジオ・プールまでお越しください。
13:00															※台帳記入はご本人のみと
13:15															させていただきます。
13:30															※各定員数につきましては
13:45															裏面をご覧ください。
14:00															有料プログラム
14:15															ス・スイミングスクール>
14:30															※定員8名
14:45															・3回: ¥3,375(税別)
15:00															* 外部: ¥6,750(税別)
15:15															・2回: ¥2,250(税別)
15:30															* 外部: ¥4,500(税別)
15:45															有>プールパーソナル>
16:00															¥3,500~¥5,000(税別)/回
16:15															有>スイミングレッスン>
16:30															※定員10名
16:45															・¥1,000(税別)/60分
17:00															・¥500(税別)/45分
17:15															アイコン表記
17:30															新プログラム
17:45															時間・担当者変更
18:00															初心者
18:15															有料レッスン
18:30															スイミングスクール
18:45															栄養セミナー
19:00															
19:15															
19:30															
19:45															
20:00															
20:15															
20:30															
20:45															
21:00															
21:15															
21:30															
21:45															
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)

おはようヨーガ
7:30~8:20
ノア

アンティグラビティREST
8:00~9:00
MARY(Mayuko)★

アンティグラビティFUN1
9:20~10:20
Mayuko(MARY)★

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 2018年4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(金)
15															渋谷・市ヶ谷
30	目覚めのヨガ														7(土)
45	7:30~8:20														水道橋
8:00	AI														8(日)
15															横浜・六本木
30															15(日)
45															赤坂
9:00															
15															
30															
45															
10:00															
15															
30	フレックス	hidroベーシック	マットピラティス	アクアピクス30	アロマストレッチ & リラクゼーション	スイムチャレンジ	骨盤調整	エクササイズ	スクール中級	カラダほぐしヨガ	hidroベーシック	アンティグラビティREST	スクール初級	マットピラティス	クロール
45	クッションヨガ	10:30~11:00 清水	10:30~11:30 MIKI	10:30~11:00 辻本	10:30~11:30 広島	10:30~11:30 臼田	10:30~11:30 森田(泰)	10:45~11:45 臼田	10:00~11:00 宮澤	10:00~11:00 宮澤	10:30~11:00 清水(20日:大瀧)	8:00~9:00 MARY(Mayuko)	10:00~11:00 大瀧	10:00~11:00 小川	10:00~10:30 並木
11:00															
15															
30	マットピラティス	スクール初中級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級
45	11:40~12:40 桑田	11:10~12:10 JULI	12:00~13:00 橋本(24日:休講)	12:00~13:00 橋本(24日:休講)	12:00~13:00 橋本(24日:休講)	12:00~13:00 橋本(24日:休講)	12:00~13:00 橋本(24日:休講)	12:00~13:00 橋本(24日:休講)	12:00~13:00 橋本(24日:休講)	12:00~13:00 橋本(24日:休講)	12:00~13:00 橋本(24日:休講)	12:00~13:00 橋本(24日:休講)	12:00~13:00 橋本(24日:休講)	12:00~13:00 橋本(24日:休講)	12:00~13:00 橋本(24日:休講)
12:00															
15															
30	ヴォーカリズム	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級
45	12:50~13:50 井上	12:20~13:20 JULI	12:30~13:30 堆橋	12:30~13:30 堆橋	12:30~13:30 堆橋	12:30~13:30 堆橋	12:30~13:30 堆橋	12:30~13:30 堆橋	12:30~13:30 堆橋	12:30~13:30 堆橋	12:30~13:30 堆橋	12:30~13:30 堆橋	12:30~13:30 堆橋	12:30~13:30 堆橋	12:30~13:30 堆橋
13:00															
15															
30	ストリートダンス	背泳ぎ上級	背泳ぎ上級	背泳ぎ上級	背泳ぎ上級	背泳ぎ上級	背泳ぎ上級	背泳ぎ上級	背泳ぎ上級	背泳ぎ上級	背泳ぎ上級	背泳ぎ上級	背泳ぎ上級	背泳ぎ上級	背泳ぎ上級
45	スタート	13:25~13:55 JULI	4:30~5:00 高橋	4:30~5:00 高橋	4:30~5:00 高橋	4:30~5:00 高橋	4:30~5:00 高橋	4:30~5:00 高橋	4:30~5:00 高橋	4:30~5:00 高橋	4:30~5:00 高橋	4:30~5:00 高橋	4:30~5:00 高橋	4:30~5:00 高橋	4:30~5:00 高橋
14:00															
15															
30	HOUSE	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン	パーソナルレッスン
45	ダンスベーシック	15:30~16:30 大瀧	15:15~16:15 上田	15:15~16:15 上田	15:15~16:15 上田	15:15~16:15 上田	15:15~16:15 上田	15:15~16:15 上田	15:15~16:15 上田	15:15~16:15 上田	15:15~16:15 上田	15:15~16:15 上田	15:15~16:15 上田	15:15~16:15 上田	15:15~16:15 上田
16:00															
15															
30	アンティグラビティ	アンティグラビティ	アンティグラビティ	アンティグラビティ	アンティグラビティ	アンティグラビティ	アンティグラビティ	アンティグラビティ	アンティグラビティ	アンティグラビティ	アンティグラビティ	アンティグラビティ	アンティグラビティ	アンティグラビティ	アンティグラビティ
45	15:55~16:55 Taylor(YUCA)	17:15~18:15 YUCA(Taylor)	18:00~19:00 Goshi(MARY)	18:00~19:00 Goshi(MARY)	18:00~19:00 Goshi(MARY)	18:00~19:00 Goshi(MARY)	18:00~19:00 Goshi(MARY)	18:00~19:00 Goshi(MARY)	18:00~19:00 Goshi(MARY)	18:00~19:00 Goshi(MARY)	18:00~19:00 Goshi(MARY)	18:00~19:00 Goshi(MARY)	18:00~19:00 Goshi(MARY)	18:00~19:00 Goshi(MARY)	18:00~19:00 Goshi(MARY)
17:00															
15															
30	リトモス	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級
45	18:30~19:30 中村	19:00~19:30 森	19:40~20:25 新野	19:40~20:25 新野	19:40~20:25 新野	19:40~20:25 新野	19:40~20:25 新野	19:40~20:25 新野	19:40~20:25 新野	19:40~20:25 新野	19:40~20:25 新野	19:40~20:25 新野	19:40~20:25 新野	19:40~20:25 新野	19:40~20:25 新野
19:00															
15															
30	ZUMBA	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級	スクールの上級
45	19:40~20:30 塚田	20:20~20:50 森	20:40~21:30 BRAFT 高橋	20:40~21:30 BRAFT 高橋	20:40~21:30 BRAFT 高橋	20:40~21:30 BRAFT 高橋	20:40~21:30 BRAFT 高橋	20:40~21:30 BRAFT 高橋	20:40~21:30 BRAFT 高橋	20:40~21:30 BRAFT 高橋	20:40~21:30 BRAFT 高橋	20:40~21:30 BRAFT 高橋	20:40~21:30 BRAFT 高橋	20:40~21:30 BRAFT 高橋	20:40~21:30 BRAFT 高橋
20:00															
15															
30	骨盤パワー	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級	スクールの初級
45	エクササイズ	20:40~21:40 坂本	21:05~21:25 橋本	21:05~21:25 橋本	21:05~21:25 橋本	21:05~21:25 橋本	21:05~21:25 橋本	21:05~21:25 橋本	21:05~21:25 橋本	21:05~21:25 橋本	21:05~21:25 橋本	21:05~21:25 橋本	21:05~21:25 橋本	21:05~21:25 橋本	21:05~21:25 橋本
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)

6(金) 渋谷・市ヶ谷
7(土) 水道橋
8(日) 横浜・六本木
15(日) 赤坂

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

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!