

エスフォルタ渋谷 2018年11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(火) 渋谷・市ヶ谷
7:15															7(水) 水道橋・赤坂
7:30	目覚めのヨーガ														8(木) 六本木・横浜
7:45	7:30~8:20														
8:00	AI														
8:15															
8:30															
8:45															
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!

エスフォルタ渋谷 2018年10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(土) 渋谷 7(日) 水道橋・六本木 ※1 8(月) 横浜 13(土)・14(日) 市ヶ谷※2
7:30	目覚めのヨーガ			期間限定											
8:00	AI			★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)											【時間変更】 ※1 六本木店 10/6(土)9:00~23:00 ※2 市ヶ谷店 10/12(金)7:00~20:00 10/15(月)9:00~23:30
9:00															
10:00															
10:30	フレックス クッションヨーガ	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4回) 臼田	カラダほぐしヨーガ 10:00~11:00 宮澤	パーソナルレッスン 9:00~9:30 ¥4,000/(税別) JULI	アンティグラビティFUN1 9:20~10:20 Mayuko ※定員10名★	水中歩行 9:30~9:50 青木	スクール初級 (全3回) 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
11:00	渡辺	スクール初級 (全4回)	エアロウォーク初級<40> 11:40~12:20 増橋 (23日:佐々木)	エアロウォーク初級<40> 11:40~12:20 増橋 (23日:佐々木)	スクール初級 (全4回) 橋本(23日:休講)	スクール初級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	マトピラティス 12:20~13:10 小川	ヴォーカリズム 11:10~12:10 押見	美骨盤ストレッチ 10:40~11:00	ピラティス 11:10~12:10 HIROMI	背泳ぎ初級 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	バタフライ 10:40~11:10 並木
11:40	マットピラティス	スクール上級 (全4回)	アロマストレッチ & リラクゼーション 12:30~13:30 増橋 (23日:広島)	スクール初級 (全4回) 橋本(23日:休講)	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	マトピラティス 12:20~13:10 小川	マトピラティス 12:20~13:10 小川	水中歩行 11:10~11:40 大瀧	平泳ぎ初級 11:50~12:20 橋本	平泳ぎ初級 11:50~12:20 橋本	ZUMBA<50> 12:00~12:50 YUMI	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木
12:00	桑田	スクール上級 (全4回)	アロマストレッチ & リラクゼーション 12:30~13:30 増橋 (23日:広島)	スクール初級 (全4回) 橋本(23日:休講)	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	マトピラティス 12:20~13:10 小川	マトピラティス 12:20~13:10 小川	水中歩行 11:10~11:40 大瀧	平泳ぎ入門 11:45~12:15 大瀧	平泳ぎ初級 11:50~12:20 橋本	ZUMBA<50> 12:00~12:50 YUMI	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木
12:50	ヴォーカリズム	クロール上級 13:25~13:55 JULI	MOSSA/GroupPower 13:45~14:15 HIRO	スクール初級 (全4回) 橋本(23日:休講)	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	マトピラティス 12:20~13:10 小川	マトピラティス 12:20~13:10 小川	水中歩行 11:10~11:40 大瀧	平泳ぎ入門 11:45~12:15 大瀧	平泳ぎ初級 11:50~12:20 橋本	ZUMBA<50> 12:00~12:50 YUMI	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木
13:00	井上	クロール初級 14:50~15:20 青木(15日:大瀧)	太極拳 14:30~15:30 彭	スクール初級 (全4回) 橋本(23日:休講)	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	マトピラティス 12:20~13:10 小川	マトピラティス 12:20~13:10 小川	平泳ぎ中級 13:00~13:30 小島	エアロウォーク初級<40> 12:50~13:30 小野	平泳ぎ初級 11:50~12:20 橋本	ZUMBA<50> 12:00~12:50 YUMI	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木
14:00	ストレッチトライアル 14:00~14:30 山善 (15日:美骨盤ストレッチ)	フィンスイム 14:10~14:40 青木(15日:大瀧)	太極拳 14:30~15:30 彭	スクール初級 (全4回) 橋本(23日:休講)	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	マトピラティス 12:20~13:10 小川	マトピラティス 12:20~13:10 小川	平泳ぎ中級 13:00~13:30 小島	エアロウォーク初級<40> 12:50~13:30 小野	平泳ぎ初級 11:50~12:20 橋本	ZUMBA<50> 12:00~12:50 YUMI	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木
14:30	ストリートダンス スタート	クロール初級 14:50~15:20 青木(15日:大瀧)	太極拳 14:30~15:30 彭	スクール初級 (全4回) 橋本(23日:休講)	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	マトピラティス 12:20~13:10 小川	マトピラティス 12:20~13:10 小川	平泳ぎ中級 13:00~13:30 小島	エアロウォーク初級<40> 12:50~13:30 小野	平泳ぎ初級 11:50~12:20 橋本	ZUMBA<50> 12:00~12:50 YUMI	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木
14:40	HOUSE ダンスベーシック	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	太極拳 14:30~15:30 彭	スクール初級 (全4回) 橋本(23日:休講)	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	マトピラティス 12:20~13:10 小川	マトピラティス 12:20~13:10 小川	平泳ぎ中級 13:00~13:30 小島	エアロウォーク初級<40> 12:50~13:30 小野	平泳ぎ初級 11:50~12:20 橋本	ZUMBA<50> 12:00~12:50 YUMI	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木
15:00	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	太極拳 14:30~15:30 彭	スクール初級 (全4回) 橋本(23日:休講)	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	マトピラティス 12:20~13:10 小川	マトピラティス 12:20~13:10 小川	平泳ぎ中級 13:00~13:30 小島	エアロウォーク初級<40> 12:50~13:30 小野	平泳ぎ初級 11:50~12:20 橋本	ZUMBA<50> 12:00~12:50 YUMI	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木
15:15	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	太極拳 14:30~15:30 彭	スクール初級 (全4回) 橋本(23日:休講)	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	マトピラティス 12:20~13:10 小川	マトピラティス 12:20~13:10 小川	平泳ぎ中級 13:00~13:30 小島	エアロウォーク初級<40> 12:50~13:30 小野	平泳ぎ初級 11:50~12:20 橋本	ZUMBA<50> 12:00~12:50 YUMI	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木
16:00	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	太極拳 14:30~15:30 彭	スクール初級 (全4回) 橋本(23日:休講)	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	マトピラティス 12:20~13:10 小川	マトピラティス 12:20~13:10 小川	平泳ぎ中級 13:00~13:30 小島	エアロウォーク初級<40> 12:50~13:30 小野	平泳ぎ初級 11:50~12:20 橋本	ZUMBA<50> 12:00~12:50 YUMI	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木
17:00															
18:00															
19:00	VIPRワークアウト	平泳ぎ初級 19:00~19:30 森	アンティグラビティFUN2 19:20~20:20 MARY(Goshi)★	スクール初級 (全4回) 橋本(23日:休講)	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	マトピラティス 12:20~13:10 小川	マトピラティス 12:20~13:10 小川	平泳ぎ初級 19:00~19:30 青木	スクール初級 (全4回) 橋本	スクール初級 (全4回) 橋本	マットピラティス 10:00~11:00 小川	クロール 10:00~10:30 並木	クロール 10:00~10:30 並木
19:40	川上	ロングスイム30 19:40~20:10 森	アンティグラビティFUN1 18:00~19:00 Goshi(MARY)★	スクール初級 (全4回) 橋本(23日:休講)	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	マトピラティス 12:20~13:10 小川	マトピラティス 12:20~13:10 小川	スクール初級 (全4回) 橋本	スクール初級 (全4回) 橋本	スクール初級 (全4回) 橋本	マットピラティス 10:00~11:00 小川	クロール 10:00~10:30 並木	クロール 10:00~10:30 並木
20:00	坂本	マスターズ 20:20~20:50 森	アンティグラビティFUN3 17:15~18:15 YUCA(Rina) (24日:Goshi(Rina))★	スクール初級 (全4回) 橋本(23日:休講)	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	マトピラティス 12:20~13:10 小川	マトピラティス 12:20~13:10 小川	スクール初級 (全4回) 橋本	スクール初級 (全4回) 橋本	スクール初級 (全4回) 橋本	マットピラティス 10:00~11:00 小川	クロール 10:00~10:30 並木	クロール 10:00~10:30 並木
20:40	坂本	マスターズ 20:20~20:50 森	アンティグラビティFUN3 17:15~18:15 YUCA(Rina) (24日:Goshi(Rina))★	スクール初級 (全4回) 橋本(23日:休講)	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	マトピラティス 12:20~13:10 小川	マトピラティス 12:20~13:10 小川	スクール初級 (全4回) 橋本	スクール初級 (全4回) 橋本	スクール初級 (全4回) 橋本	マットピラティス 10:00~11:00 小川	クロール 10:00~10:30 並木	クロール 10:00~10:30 並木
21:00	坂本	マスターズ 20:20~20:50 森	アンティグラビティFUN3 17:15~18:15 YUCA(Rina) (24日:Goshi(Rina))★	スクール初級 (全4回) 橋本(23日:休講)	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	スクール上級 (全5回) 臼田	マトピラティス 12:20~13:10 小川	マトピラティス 12:20~13:10 小川	スクール初級 (全4回) 橋本	スクール初級 (全4回) 橋本	スクール初級 (全4回) 橋本	マットピラティス 10:00~11:00 小川	クロール 10:00~10:30 並木	クロール 10:00~10:30 並木
22:00															

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!