

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。

	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
15															7(水) 水道橋・赤坂
30	目覚めのヨーガ 7:30~8:20														8(木) 六本木・横浜
45	AI														
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	定 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5回) 10:45~11:45 臼田	カラダほぐしヨーガ 10:00~11:00 宮澤 (9,16日:阿部)	ハイドロベーシック 10:30~11:00 清水	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) 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
45															
11:00															
15															
30															
45															
12:00															
15															
30															
45															
13:00															
15															
30															
45															
14:00															
15															
30															
45															
15:00															
15															
30															
45															
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00															
15															
30															
45															
21:00															
15															
30															
45															
22:00															
15															
30															
45															

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)

有くプールパーソナル>
¥3,500~¥5,000(税別)/回

有く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

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	目覚めのヨガ 7:30~8:20			期間限定 12:16:30日のみ17:30~8:00 期のロングスイム(定員5名) 2:30日:大瀧 16日:橋本					おはようヨガ 7:30~8:20 ノア						
8:00	AI														
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)														
10:00															
10:30	フレックス クッションヨガ 10:30~11:30 渡辺	ハイドロベージュ 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	カラダほぐしヨガ 10:00~11:00 宮澤	ハイドロベージュ 10:30~11:00 清水 (28日:大瀧)	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		スクール初級 (全4回)		エアロウォーク初級<40> 11:40~12:20 橋本 (23日:佐々木)	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	トレッチーズトライアル 11:45~12:15 山善	12:00~12:20 ボードトレーニング	ヴォーカリズム 11:10~12:10 押見	水中歩行 11:10~11:40 大瀧	美骨盤ストレッチ 10:40~11:00	変 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	変 平泳ぎ初級 11:50~12:20 橋本	パーソナルレッスン 11:15~13:00 ¥4,000/30分(税別) 並木
12:00	マットピラティス 11:40~12:40 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 橋本(23日:休講)	スクール初級 (全4回) 橋本(23日:休講)	ヨーガ 12:50~13:50 柳玲	リトモス 12:30~13:30 近藤	12:20~12:40 ボードトレーニング	マットピラティス 12:20~13:10 小川		変 平泳ぎ中級 13:00~13:30 小島	変 バタフライ初級 12:20~12:50 小島	変 バタフライ初級 12:20~12:50 小島	エアロウォーク初級<40> 12:50~13:30 小野	ZUMBA<50> 12:00~12:50 YUMI	
13:00	ヴォーカリズム 12:50~13:50 井上	クロール上級 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(23日:小島)	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	変 平泳ぎ初級 14:10~14:40 高橋	エアロウォーク初級 14:30~15:10 竹内(礼)	シェイプアップ ウォーク初級 13:20~14:20 小川	変 マスターズチャレンジ30 13:40~14:10 小島	変 マスターズチャレンジ30 13:40~14:10 小島	変 パーソナルレッスン 14:20~15:20 ¥4,000/30分(税別) 小島	変 ストレッチーズ コンディショニング 15:05~15:50 山善(28日:長南)	変 ヨーガ 13:50~14:50 齋藤	変 クロール呼吸 14:35~15:05 橋本
14:00	ストレッチーズトライアル 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)	変 太極拳 14:30~15:30 彭	変 背泳ぎ中級 14:15~15:00 大瀧(23日:小島)	変 背泳ぎ中級 14:15~15:00 大瀧(23日:小島)	ZUMBA 14:30~15:30 藤田	変 パーソナルレッスン 15:15~16:15 ¥3,500/(税別) 橋本 (23日:休講)	変 バレトン<45> 15:20~16:05 竹内(礼)	変 シェイプアップ ウォーク初級 14:30~15:10 小川	変 パーソナルレッスン 14:20~15:20 ¥4,000/30分(税別) 小島	変 MOSSA/ Group Power 14:55~15:55 HIRO (13日:HAGI)	変 ストレッチーズ コンディショニング 15:05~15:50 山善(28日:長南)	変 スクールの初級 (全3回) 大瀧	変 スクールの初級 (全3回) 大瀧	変 スクールの初級 (全3回) 大瀧
15:00	HOUSE ダンスベージュ 15:15~16:15 井内	変 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	変 ハイローコンボ 初級 15:40~16:40 上田	変 パーソナルレッスン 15:15~16:15 ¥3,500/(税別) 橋本 (23日:休講)	変 パーソナルレッスン 15:15~16:15 ¥3,500/(税別) 橋本 (23日:休講)	変 アンティグラビティFUN2 15:55~16:55 Rina(YUCA)★ (24日:Rina(Goshi))	変 アンティグラビティFUN2 15:55~16:55 Rina(YUCA)★ (24日:Rina(Goshi))	変 リトモス 15:40~16:40 近藤	変 エアロウォーク初級 14:30~15:10 竹内(礼)	変 パーソナルレッスン 15:30~16:30 ¥4,000/30分(税別) 小島	変 ストライクボクシング 16:10~17:00 BRAFT 坂口	変 MOSSA/ Group Power 16:05~16:50 HAGI	変 MOSSA/ Group Power 16:05~16:50 HAGI	変 MOSSA/ Group Power 16:05~16:50 HAGI	変 MOSSA/ Group Power 16:05~16:50 HAGI
16:00															
17:00															
18:00															
19:00	VIPRワークアウト 19:00~19:30	変 平泳ぎ初級 19:00~19:30 森	変 アンティグラビティFUN2 19:20~20:20 MARY(Goshi)★	変 背泳ぎ初級 19:00~19:30 青木	変 背泳ぎ初級 19:00~19:30 青木	変 ストレッチーズ コンディショニング 19:40~20:25 山善	変 パーソナルレッスン 19:00~19:30 ¥3,500/30分(税別) 橋本	変 クロール中級 19:00~19:45 大瀧	変 ビンヤサヨーガ 19:00~20:00 NOB	変 フォームチェック 19:00~19:30 森	変 ストライクボクシング 16:10~17:00 BRAFT 坂口	変 MOSSA/ Group Power 16:05~16:50 HAGI	変 MOSSA/ Group Power 16:05~16:50 HAGI	変 MOSSA/ Group Power 16:05~16:50 HAGI	変 MOSSA/ Group Power 16:05~16:50 HAGI
20:00	ZUMBA 19:40~20:30 川上	変 ロングスイム30 19:40~20:10 森	変 アンティグラビティFUN2 19:20~20:20 MARY(Goshi)★	変 背泳ぎ初級 19:00~19:30 青木	変 背泳ぎ初級 19:00~19:30 青木	変 ストレッチーズ コンディショニング 19:40~20:25 山善	変 パーソナルレッスン 19:00~19:30 ¥3,500/30分(税別) 橋本	変 クロール中級 19:00~19:45 大瀧	変 ビンヤサヨーガ 19:00~20:00 NOB	変 フォームチェック 19:00~19:30 森	変 ストライクボクシング 16:10~17:00 BRAFT 坂口	変 MOSSA/ Group Power 16:05~16:50 HAGI	変 MOSSA/ Group Power 16:05~16:50 HAGI	変 MOSSA/ Group Power 16:05~16:50 HAGI	変 MOSSA/ Group Power 16:05~16:50 HAGI
21:00	骨盤パワー エクササイズ 20:40~21:40 坂本	変 マスターズ 20:20~20:50 森	変 ストライクボクシング 20:40~21:30 BRAFT 白熊	変 背泳ぎ初級 19:00~19:30 青木	変 背泳ぎ初級 19:00~19:30 青木	変 ストレッチーズ コンディショニング 19:40~20:25 山善	変 パーソナルレッスン 19:00~19:30 ¥3,500/30分(税別) 橋本	変 クロール初級 19:55~20:25 青木	変 ビンヤサヨーガ 19:00~20:00 NOB	変 フォームチェック 19:00~19:30 森	変 ストライクボクシング 16:10~17:00 BRAFT 坂口	変 MOSSA/ Group Power 16:05~16:50 HAGI	変 MOSSA/ Group Power 16:05~16:50 HAGI	変 MOSSA/ Group Power 16:05~16:50 HAGI	変 MOSSA/ Group Power 16:05~16:50 HAGI
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!