

エスフォルタ渋谷 2017年12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															12/30(土)~1/2(火)
7:15															12/29(金)、1/3(水)は短縮営業時間になります。
7:30	目覚めのヨーガ														
7:45	7:30~8:20														
8:00	AI														
8:15															
8:30															
8:45															
9:00															
9:15															
9:30		水中整体 パーソナルレッスン 9:30~10:30 ¥4,000/回(税別) 根岸(18:休講)													
9:45															
10:00															
10:15															
10:30	定														
10:45	フレックス														
11:00	クッションヨーガ														
11:15	10:30~11:30														
11:30	渡辺														
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	ショートヨガ														
14:15	14:00~14:30														
14:30	竹本														
14:45															
15:00	ストリートダンス														
15:15	スタート														
15:30	14:40~15:10														
15:45	井内														
16:00	HOUSE														
16:15	ダンスパーシク														
16:30	15:15~16:15														
16:45	井内														
17:00															
17:15															
17:30															
17:45															
18:00															
18:15															
18:30															
18:45															
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)

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

12/30(土)~1/2(火)

12/29(金)、1/3(水)は短縮営業時間になります。

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。【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
入 スイミングスクール
栄 栄養セミナー

エスフォルタ渋谷 2017年11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(月)
7:15															渋谷・市ヶ谷
7:30															7(火)
7:45	目覚めのヨーガ														水道橋・赤坂
8:00	AI														8(水)
8:15															横浜・六本木
8:30															
8:45															
9:00															
9:15															
9:30		水中整体													
9:45		パーソナルレッスン													
10:00		9:30~10:30													
10:15		¥4,000/回(税別)													
10:30		根岸(20:休講)													
10:45															
11:00	フレックス														
11:15	クッションヨーガ														
11:30	渡辺														
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	ショートヨガ														
14:15	14:00~14:30														
14:30	竹本														
14:45															
15:00	ストリートダンス														
15:15	スタート														
15:30	14:40~15:10														
15:45	井内														
16:00	HOUSE														
16:15	ダンスベーシック														
16:30	15:15~16:15														
16:45	井内														
17:00															
17:15															
17:30															
17:45															
18:00															
18:15															
18:30															
18:45															
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)

休館日

6(月) 渋谷・市ヶ谷
7(火) 水道橋・赤坂
8(水) 横浜・六本木

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
→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!