

エスフォルタ渋谷 2017年6月スケジュール

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)
7:15															市ヶ谷
7:30	目覚めのヨーガ														7(水)
7:45	7:30~8:20														水道橋・赤坂
8:00	AI														8(木)
8:15															横浜・六本木
8:30															※5/22~6/4迄
8:45															渋谷リニューアル
9:00															工事の為休館
9:15															(※スタジオ休館は
9:30															6/11(日)迄となります。)
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	ZUMBA<50>														
13:15	12:55~13:45														
13:30	桑田														
13:45															
14:00	ショートヨガ														
14:15	13:55~14:25														
14:30	竹本														
14:45															
15:00	ストリートダンススタート														
15:15	14:35~15:05														
15:30	井内														
15:45															
16:00	HOUSE														
16:15	14:45~15:15														
16:30	ダンススペース														
16:45	15:10~16:10														
17:00	井内														
17:15															
17:30															
17:45															
18:00	リトモス														
18:15	18:30~19:30														
18:30	中村														
18:45															
19:00															
19:15															
19:30															
19:45															
20:00	STEP初級														
20:15	19:45~20:25														
20:30	中村														
20:45															
21:00	骨盤エクササイズ														
21:15	20:35~21:35														
21:30	坂本														
21:45															
22:00															
22:15															
22:30															
22:45															

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<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

有<スイミングレッスン> ※定員10名
有・¥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

※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!

エスフォルタ渋谷 2017年5月スケジュール

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) 市ヶ谷
7:15															
7:30	目覚めのヨーガ								おはようヨーガ						8(月) 横浜・六本木
7:45	7:30~8:20								7:30~8:20						
8:00	AI								森永						※5/22~6/4迄 渋谷リニューアル 工事の為休館
8:15															
8:30															15
8:45															
9:00															45
9:15															
9:30															30
9:45															
10:00															15
10:15															
10:30	フレックス	hidroベーシック	マットピラティス	HOW TO アクア15	アロマストレッチ&	スイムチャレンジ	骨盤調整	スクール中級	カラダほぐしヨーガ	hidroベーシック	美骨盤ストレッチ	スクール初級	マットピラティス	クロール初級	15
10:45	クッションヨーガ	10:30~11:00 清水	10:30~11:30 MIKI	10:40~10:55 辻本	リラクゼーション	~個人モデル編~	エクササイズ	(全2回)	10:30~11:30 宮澤	10:45~11:15 清水	10:30~10:50	(全3回)	10:00~11:00 小川	10:00~10:30 並木	
11:00	10:30~11:30 渡辺			11:00~11:30 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 根岸			15
11:15															
11:30															45
11:45															
12:00	マットピラティス	スクール初級	エアロウォーク初級	スクール初級	フラダンス	スタート&ターン	ボールシェイプ		ウエストシェイプ	水中歩行	やさしい	平泳ぎ初級	エアロウォーク初級	パーソナルレッスン	15
12:15	11:40~12:40 桑田	(全3回)	<40>	(全3回)	11:40~12:40 カレイハノ狩野	11:40~12:10 臼田	11:40~12:00		11:40~12:00	11:25~11:55 大瀧	11:00~12:00 田中	11:10~11:40 根岸	11:10~11:50 小川	11:15~13:00	
12:30														¥4,000/回(税別)	15
12:45														並木	
13:00	ZUMBA<50>	フィンスイム	アロマストレッチ&	ロングスイム45	ヨーガ	スクール上級	リトモス	シェイプアップウォーキング	マットピラティス	クロール入門	エアロウォーク初級	平泳ぎ中級	ZUMBA<50>	ウエストシェイプ	15
13:15	12:55~13:45 桑田	12:40~13:10 大瀧	リラクゼーション	13:15~14:00 大瀧	12:50~13:50 柳伶	(全2回)	12:20~13:20 臼田	12:45~13:15 根岸	12:10~13:00 小川	12:05~12:35 大瀧(19:根岸)	<40>	11:50~12:20 根岸	12:00~12:50 YUMI	13:00~13:20	
13:30														有変	15
13:45														橋本	
14:00	ローラーリラックス	シェイプアップウォーキング	MOSSA/グループパワー	パーソナルレッスン	エアロジョグ初級	パーソナルレッスン	MOSSA	フィンシングス	シェイプアップ	青泳ぎ中級	ピラティス	背泳ぎ中級	ヨーガ	クロール呼吸	15
14:15	13:55~14:15	13:20~13:50 大瀧	13:50~14:20 HIRO	13:30~15:00	14:00~14:40 竹内(礼)	13:30~15:00	グループファイト	14:45~15:05	13:15~14:15 小川	13:00~13:30 大瀧(19:根岸)	13:40~14:10 橋本	13:25~14:10 大瀧	14:00~15:00 齋藤	13:55~14:25 橋本	
14:30															15
14:45															
15:00	HOUSE	ストリートダンススタート	ヨーガ	パーソナルレッスン	バレトン<45>	バレトン<45>	グリッドコンディショニング	フィンシングス	RPBコントロール	パーソナルレッスン	ストライクボクシング	スクール中級	MOSSA/グループパワー	アクアダンス	15
15:15	15:05~16:05 井内	14:30~15:00 井内	14:35~15:35 齋藤	15:15~16:45	14:50~15:35 竹内(礼)	14:50~15:35 竹内(礼)	14:45~15:05	14:50~15:20 大瀧	14:30~15:30 相馬	14:20~15:50	14:55~15:45	(全3回)	15:15~16:00 HIRO	15:15~15:45 平沼	
15:30															15
15:45															
16:00	ダンスベーシック	ハイローコンボ初級	ハイローコンボ初級	パーソナルレッスン	アクアダンス45	アクアダンス45	アクアピクス30	アクアピクス30	リトモス	フォームチェック	MOSSA	スクールの初級	MOSSA	MOSSA	15
16:15	15:05~16:05 井内	15:45~16:35 上田	15:45~16:35 上田	15:15~16:45	19:40~20:25 新野	19:40~20:25 新野	15:50~16:20 橋本	15:50~16:20 橋本	15:40~16:40 近藤	20:10~20:40 橋本	グループファイト	19:00~19:30 大瀧	グループファイト	グループファイト	
16:30															15
16:45															
17:00															45
17:15															
17:30															30
17:45															
18:00															15
18:15															
18:30															45
18:45															
19:00	リトモス		リンパ調整ヨガ	クロール初級	骨盤調整	骨盤調整			ピンヤサヨーガ	フォームチェック	MOSSA	スクールの初級	MOSSA	MOSSA	15
19:15	18:30~19:30 中村		18:30~19:20 長南	19:00~19:30 大瀧	エクササイズ	エクササイズ			19:00~20:00 tao	19:40~20:00 橋本	グループファイト	(全2回)	グループファイト	グループファイト	
19:30															15
19:45															
20:00	STEP初級	アクアピクス30	サルサダンス	アクアピクス30	ZUMBA	ZUMBA									15
20:15	19:45~20:25 中村	19:45~20:15 橋本	19:30~20:20 花村	19:40~20:25 新野	19:30~20:20 三島	19:30~20:20 三島									
20:30															15
20:45															
21:00	骨盤エクササイズ	ロングスイム30	ストライクボクシング	ストライクボクシング	MOSSA	MOSSA									15
21:15	20:35~21:35 坂本	20:25~20:55 橋本	20:35~21:25 BRAFT 須藤	20:35~21:25 BRAFT 須藤	グループファイト	グループファイト									
21:30															15
21:45															
22:00															45
22:15															
22:30															30
22:45															

6(土)
市ヶ谷
7(日)
水道橋・赤坂
8(月)
横浜・六本木
14(日)
渋谷
※5/22~6/4迄
渋谷リニューアル
工事の為休館

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
- 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!