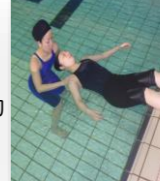


エスフォルタ渋谷 2017年8月スケジュール

	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															5(土)~7(月)
15															市ヶ谷
30															9(水)~11(金)
45	目覚めのヨーガ 7:30~8:20 AI														渋谷
8:00															12(土)~15(火)
15															赤坂
30	動ける身体を目指して~第1弾~ 担当:高橋 運動中に必要な【糖質】の摂り方をご案内します!														16(水)~19(土)
45															六本木
9:00		水上ボード フリー利用時間 9:00~10:00													20(日)~23(水)
15															横浜
30															23(水)~26(土)
45															水道橋
10:00															
15	10:00~10:15 栄養セミナー(21日限定)														
30	定フレックス クッションヨーガ 10:30~11:30 渡辺														
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															

★: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)

**【NEW有料プログラム】**  
**■水中整体■**  
水の特徴である『浮力』を利用し、筋肉が重力から受けるストレスを軽減します。また水流を使ったフラッター、ツボ押し、ストレッチを行うことで、血流促進につながります。更に、脳、血管、内臓も浮力に効果を得られることで、究極のリラックス効果が期待できます。 ※ご予約はフロントまで!!



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**  
5(土)~7(月)  
市ヶ谷  
9(水)~11(金)  
渋谷  
12(土)~15(火)  
赤坂  
16(水)~19(土)  
六本木  
20(日)~23(水)  
横浜  
23(水)~26(土)  
水道橋

**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)

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7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(木) 渋谷・市ヶ谷
15															
30	目覚めのヨーガ														7(金) 水道橋・赤坂
45	7:30~8:20 AI														
8:00															8(土) 横浜・六本木
15															
30															インフォメーション
45															
9:00		水上ボード フリー利用時間 9:00~10:00													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
15															
30															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
45															
10:00															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。
15															
30	フレックス														有料プログラム
45	クッションヨーガ														
11:00	10:30~11:30 渡辺														※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)
15															
30															有料プールパーソナル ¥3,500~¥5,000(税別)/回
45															
12:00	マットピラティス														有料スイミングレッスン ※定員10名 ・¥1,000(税別)/60分 ・¥500(税別)/45分
15	11:40~12:40 桑田														
30															アイコン表記
45															
13:00	ZUMBA<50>														新プログラム 時間・担当者変更
15	12:55~13:45 桑田														
30															初心者
45															
14:00	ショートヨガ														有料レッスン
15	13:55~14:25 竹本														
30															スイミングスクール
45															
15:00	HOUSE														栄
15	ダンスベーシック														
30	15:10~16:10 井内														
16:00															
17:00															
18:00															
19:00															
20:00															
21:00															
22:00															

★ :アンティグラビティにご参加のお客様は  
脇・膝の隠れるウェアのご準備をお願い致します

**【NEW有料プログラム】**  
**■水中整体■**  
 水の特徴である『浮力』を利用し、筋肉が重力から受けるストレスを軽減します。また水流を使ったフラッター、ツボ押し、ストレッチを行うことで、血流促進につながります。更に、脳、血管、内臓も浮力に効果を得られることで、究極のリラクセス効果が期待できます。※ご予約はフロントまで!!



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!