

エスフォルタ渋谷店 プールプログラム5月

| 月   | 火                                | 水                                      | 木                                | 金                                    | 土                                | 日                                | 3日(木)             | 4日(金)             |
|---|----------------------------------|--|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------|-------------------|
|   |                                  |  |                                  |                                      |                                  |                                  |                   |                   |
|   | 10:30<br>はじめての呼吸<br>～クロール～       | 10:30<br>後ろまでしっかりかく<br>バタフライを極める       |                                  |                                      |                                  |                                  |                   |                   |
| 11:00   | 11:00 井田                         | 11:00 小島                               |                                  |                                      |                                  |                                  |                   |                   |
| 11:00<br><b>&lt;有料&gt;<br/>クロール初級<br/>定員:8名</b> | 11:15<br>フィンスイム                  | 11:15<br>アクアビクス30                      | 11:15 <月替り><br>クロール初級            |                                      | 11:15<br>はじめての呼吸<br>～クロール～       |                                  |                   |                   |
|   | 11:45 井田                         | 11:45 石川                               | 11:45 小島                         |                                      | 11:45 小島                         |                                  |                   |                   |
| 12:00 小島  |                                  | 11:55<br>パワーハイドロ                       | 12:00<br>水中歩行&<br>骨盤エクササイズ       | 12:00<br>アクアビクス30                    | <b>&lt;有料&gt;<br/>パーソナル</b>      | 11:45<br>アクアビクス30                |                   |                   |
| 12:15<br>肩こり解消エクササイズ                            |                                  | 12:25 石川                               | 12:45 小島                         | 12:30 井田                             |                                  | 12:15 井上                         |                   |                   |
| 12:45 小島  |                                  | 12:45 <月替り>                            |                                  | 12:45                                | 12:00～12:30<br>12:30～13:00<br>小島 | 12:30<br>パワーハイドロ                 |                   |                   |
| 13:00<br>はじめての呼吸<br>～クロール～                      | 13:00 <月替り><br>背泳ぎ初級             | 13:00<br>平泳ぎ中級                         | <b>&lt;有料&gt;<br/>パーソナル</b>      | 13:15 井田                             |                                  | 13:00 井田                         |                   | 13:00             |
| 13:30 井田  | 13:30 井田                         | 13:30 小島                               |                                  | 13:00～13:30<br>13:30～14:00<br>小島     | 13:30 <月替り>                      |                                  |                   |                   |
| 13:45 <月替り><br>バタフライ初級                          | 13:45<br>ロングスイム30                | <b>&lt;有料&gt;<br/>パーソナル</b>            |                                  | 14:15 小島                             |                                  | 14:00<br>フォームチェック                | 13:30<br>クロール初級   | 14:00 新野          |
| 14:15 井田  | 14:15 井田                         |  | 13:45～14:15<br>14:15～14:45<br>小島 | 14:15<br>パワーハイドロ                     | 14:15 小島                         | 14:30 井田                         | 14:00 桑原          | 14:15<br>バタフライ中級  |
| <b>&lt;有料&gt;<br/>パーソナル</b>                     |                                  |  | 14:45 皆川                         |                                      | 14:45<br>フォームチェック                | 14:45<br>クロール初級                  | 14:15<br>パワーハイドロ  | 15:00 小島          |
|   | 14:30～15:00<br>15:00～15:30<br>小島 |  | 14:55<br>アクアビクス30                |                                      | 15:15 小島                         | 15:15 井田                         | 14:45 井田          | 15:15<br>ロングスイム30 |
|   |                                  | 15:30 (16日太田)<br>アクアダンス                | 15:25 小倉                         |                                      | 15:30<br>アクアビクス30                | 15:30 (20日近藤)<br>アクアダンス～戦円舞～     | 15:00<br>アクアビクス30 | 15:45 小島          |
|   |                                  | 16:00 新野                               |                                  |                                      | 16:00 小倉                         | 16:00 新野                         | 15:30 井田          |                   |
|   |                                  |  |                                  |                                      | 16:10<br>ハイドロミット                 | 16:10 (20日近藤)<br>パワーハイドロ         |                   |                   |
|   |                                  |  |                                  |                                      | 16:40 小倉                         | 16:40 新野                         |                   |                   |
|   |                                  |  |                                  | 18:30 <月替り><br>クロール初級                |                                  |                                  |                   |                   |
| 19:00<br>クロール中級                                 | 19:15<br>はじめての呼吸<br>～クロール～       | 19:15<br>パワーハイドロ                       | 19:00 <月替り><br>バタフライ<br>初級～中級    | 19:00 井田                             | 19:10 <月替り><br>バタフライ中級           |                                  |                   |                   |
| 19:45 前田  | 19:45 桑原                         | 19:45 井田                               |                                  |                                      |                                  |                                  |                   |                   |
| 20:00<br>ロングスイム30                               | 20:00 (15・22日湯原)<br>アクアダンス       | <b>&lt;有料&gt;<br/>クロール入門<br/>定員:8名</b> | 20:00 前田                         | 19:55 小島                             |                                  |                                  |                   |                   |
| 20:30 井田  | 20:30 新野                         |  | 20:15<br>ファイティングJOG              | 20:15<br><b>&lt;有料&gt;<br/>パーソナル</b> |                                  | 20:00～20:30<br>20:30～21:00<br>小島 |                   |                   |
| 20:45<br>はじめての呼吸<br>～クロール～                      | 20:40<br>パワーハイドロ                 | 21:00 井田                               | 20:45 前田                         |                                      |                                  |                                  |                   |                   |
| 21:15 井田  | 21:10 新野                         |  |                                  |                                      |                                  |                                  |                   |                   |

**◆Pool First Challenge◆**  
 プール専門のスタッフがマンツーマンで  
 お客様に合ったプログラムをご提案させていただきます。  
 ご希望の方は、フロントまでお声掛け下さい(無料) ※全3回制  
 実施時間はフロントにてお問い合わせ下さい。

**◆有料パーソナルレッスン◆**  
 毎月22日予約開始  
 ※電話予約は当日のみとさせていただきます  
 <水中ビデオ撮影>  
 プラス¥500でビデオ撮影をおつけいたします。  
 ※画像が欲しい方はSDカードをご持参下さい。

**◆スイムトライアル◆**  
 エスフォルタオリジナルの水泳検定です。  
 是非この機会に挑戦してみてください。  
 ※実施時間はフロントにお問合せ下さい。

※1 黒枠のレッスンは有料となります。

今月の休館日は5日(土)13日(日)です。

スケジュールや代行に関しては、携帯電話での情報サービスが便利です。  
 是非ご利用下さい→http://www.esfo.jp

# エスフォルタ渋谷店 プールプログラム4月

| 月  | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  | 日                                | 30日(月)                        |
|--|---|--|--|--|--|----------------------------------|-------------------------------|
|  |   |  |  |  |  |                                  |                               |
|  | 10:30 <b>NEW</b><br>はじめての呼吸<br>～クロール～<br>11:00 井田 | 10:30<br>後ろまでしっかりかく<br>バタフライを極める<br>11:00 小島                         |  |  |  |                                  |                               |
| 11:00<br><b>&lt;有料&gt;</b><br>クロール初級<br>定員:8名                  | 11:15<br>フィンスイム<br>11:45 井田                       | 11:15 <b>NEW</b><br>アクアビクス30<br>11:45 石川                             | 11:15 <月替り><br>クロール初級<br>11:45 小島                              |  | 11:15<br>はじめての呼吸<br>～クロール～<br>11:45 小島                         |                                  |                               |
| 12:00 小島   |   | 11:55 <b>NEW</b><br>パワーハイドロ<br>12:25 石川                              | 12:00 <b>NEW</b><br>水中歩行&<br>骨盤エクササイズ<br>12:45 小島              | 12:00 <b>NEW</b><br>アクアビクス30<br>12:30 井田                       | <b>&lt;有料&gt;</b><br>パーソナル<br>12:00～12:30<br>12:30～13:00<br>小島 | アクアビクス30<br>12:15 井上             | 12:00<br>フォームチェック<br>12:30 小島 |
| 12:15<br>肩こり解消エクササイズ<br>12:45 小島                               |   | 12:45 <月替り>  |  | 12:45<br>パワーハイドロ<br>13:15 井田                                   |  | 12:30<br>パワーハイドロ<br>13:00 井田     | 12:45<br>ロングスイム30<br>13:15 小島 |
| 13:00<br>はじめての呼吸<br>～クロール～<br>13:30 井田                         | 13:00 <月替り><br>背泳ぎ初級<br>13:30 井田                  | 平泳ぎ中級<br>13:30 井田  | <b>&lt;有料&gt;</b><br>パーソナル<br>13:00～13:30<br>13:30～14:00<br>小島 | 13:30 <月替り>  |  |                                  |                               |
| 13:45 <月替り><br>バタフライ初級<br>14:15 井田                             | 13:45<br>ロングスイム30<br>14:15 井田                     | <b>&lt;有料&gt;</b><br>パーソナル<br>14:15～14:45<br>14:45～15:15<br>小島       |  | 14:15<br>パワーハイドロ<br>14:45 皆川                                   | 14:15 小島   |                                  | 14:00<br>フォームチェック<br>14:30 井田 |
| <b>&lt;有料&gt;</b><br>パーソナル<br>14:30～15:00<br>15:00～15:30<br>小島 |   |  | 15:30<br>アクアビクス30<br>16:00 新野                                  | 14:55<br>アクアビクス30<br>15:25 小倉                                  |  | 14:45<br>フォームチェック<br>15:15 小島    | 14:45<br>クロール初級<br>15:15 井田   |
|  |   |  |  | 18:30 <月替り><br>クロール初級  | 15:30<br>アクアビクス30<br>16:00 小倉                                  | 15:30<br>アクアダンス～戦円舞～<br>16:00 新野 |                               |
| 19:00 <b>NEW</b><br>クロール中級<br>19:45 前田                         | 19:15<br>はじめての呼吸<br>～クロール～<br>19:45 井田            | 19:00<br>パワーハイドロ<br>19:30 井田   | 19:00 <月替り><br>平泳ぎ<br>初級～中級<br>19:45 前田                        | 19:00 井田   |  |                                  |                               |
| 20:00<br>ロングスイム30<br>20:30 井田                                  | 20:00<br>アクアダンス<br>20:30 新野                       | 19:45 <b>NEW</b><br><b>&lt;有料&gt;</b><br>クロール入門<br>定員:8名<br>20:45 井田 | 20:00 前田   | 19:10 <月替り><br>バタフライ中級<br>19:55 小島                             |  |                                  |                               |
| 20:45 <b>NEW</b><br>はじめての呼吸<br>～クロール～<br>21:15 井田              | 20:40<br>パワーハイドロ<br>21:10 新野                      |  | 20:15<br>ファイティングJOG<br>20:45 前田                                | <b>&lt;有料&gt;</b><br>パーソナル<br>20:00～20:30<br>20:30～21:00<br>小島 |  |                                  |                               |

**◆Pool First Challenge◆**  
 プール専門のスタッフがマンツーマンで  
 お客様に合ったプログラムを  
 ご提案させていただきます。  
 ご希望の方は、フロントまでお声掛け下さい(無料)  
 ※全3回制  
 実施時間はフロントにてお問い合わせ下さい。

**◆有料パーソナルレッスン◆**  
 毎月22日予約開始  
 ※電話予約は当日のみとさせていただきます

**<水中ビデオ撮影>**  
**プラス¥500でビデオ撮影**をおつけいたします。  
 ※画像が欲しい方はSDカードをご持参下さい。

**◆スイムトライアル◆**  
 エスフォルタオリジナルの水泳検定です。  
 是非この機会に挑戦してみてください。  
 ※実施時間はフロントにお問合せ下さい。

※1 黒枠のレッスンは有料となります。  
**今月の休館日は5日(木)・21日(土)です。**