

エスフォルタ水道橋 2017年7月スケジュール

	月		火		水		木		金		土		日		休館日
	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	
7:00															7:00
15															15
30															30
45	ファンクショナル20 【パフォーマンス】7:45~8:05									ファンクショナル20 【パフォーマンス】7:45~8:05					45
8:00			おはようホットヨーガ 7:45~8:30 ノア(齋藤:25)		おはようホットヨーガ 7:45~8:30 かおり		おはようホットヨーガ 7:45~8:30 渡辺(美)								8:00
15															15
30															30
45															45
9:00															9:00
15															15
30															30
45		ス													45
10:00		スクール(初級) (月4回) 10:00~11:00 佐藤	伸び伸びクッションストレッチ 10:15~10:35		ホットヨーガ 10:00~10:45 岩元										10:00
15															15
30	パラエティストレッチ 10:25~10:45							パワーハイドロ 10:15~10:45 井上(恵)							30
45															45
11:00															11:00
15															15
30															30
45															45
12:00															12:00
15	やさしいヨーガ 12:00~12:45 新井														15
30															30
45															45
13:00															13:00
15															15
30															30
45															45
14:00															14:00
15															15
30															30
45															45
15:00															15:00
15															15
30															30
45															45
16:00															16:00
15															15
30															30
45															45
17:00															17:00
15															15
30															30
45															45
18:00															18:00
15															15
30															30
45															45
19:00															19:00
15															15
30															30
45															45
20:00															20:00
15															15
30															30
45															45
21:00															21:00
15															15
30															30
45															45
22:00															22:00
15															15
30															30
45															45

**6(木) 渋谷・市ヶ谷**  
**7(金) 水道橋・赤坂**  
**8(土) 横浜・六本木**

**栄**  
 【栄養セミナー】  
 日程: 7/17(祝・月)  
 時間: ①11:00~11:50  
 ②15:45~16:35  
 テーマ: コンビニマスターになろう  
 料金: 無料  
 祝日のスペシャル栄養セミナーです  
 是非この機会にご参加ください。

**【※台帳記入について】**  
 プールサイドレッスン  
 プールレッスン  
 全てのクラスが台帳記入制  
 です。(スクール除く)


**有料レッスン**

<有料スイミングスクール>  
 ※定員8名  
 ・2回 ¥2,250(税別)  
 \* 外部: ¥4,500(税別)  
 ・3回: ¥3,375(税別)  
 \* 外部: ¥6,750(税別)  
 ・4回: ¥4,500(税別)  
 \* 外部: ¥9,000(税別)  
 ・5回: ¥5,625(税別)  
 \* 外部: ¥11,250(税別)

**アイコン表記**

**新** 新プログラム  
**変** 時間変更・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

**【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>エスフォルタ水道橋  
 で検索>登録!

エスフォルタ水道橋 2017年6月スケジュール

	月		火		水		木		金		土		日		休館日
	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	
7:00															6(火)
15															市ヶ谷
30															7(水)
45															水道橋・赤坂
8:00															8(木)
15															横浜・六本木
30															
45															
9:00															
15															
30															
45															
10:00															
15															
30															
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															

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

**栄**  
【栄養セミナー】  
日程: 6/17(土) 12:15~12:30  
6/26(月) 19:50~20:05  
料金: 無料

【※台帳記入について】  
プールサイドレッスン  
プールレッスン  
全てのクラスが台帳記入制です。(スクール除く)

有料レッスン

<有料スイミングスクール>  
※定員8名  
・2回 ¥2,250(税別)  
\* 外部: ¥4,500(税別)  
・3回: ¥3,375(税別)  
\* 外部: ¥6,750(税別)  
・4回: ¥4,500(税別)  
\* 外部: ¥9,000(税別)  
・5回: ¥5,625(税別)  
\* 外部: ¥11,250(税別)

アイコン表記

- 新** 新プログラム
- 変** 時間変更・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>エスフォルタ水道橋  
で検索>登録!