

エスフォルタ水道橋 2018年5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(日)
15															市ヶ谷
30															7(月)
45	ファンクショナル20 【パフォーマンス】7:45~8:05			おはようホットヨーガ 7:45~8:30 ノア		おはようホットヨーガ 7:45~8:30 かおり		フローヨガ 7:45~8:30 渡辺(美)		背骨コンディショニング 7:45~8:30 米村					赤坂・水道橋
8:00															8(火)
15															横浜・六本木
30															13(日)
45															渋谷
9:00															
15															
30															
45															
10:00		ス有													
15															
30	スクール(初級) (月3回) 10:00~11:00 佐藤														
45	スッキリ健康体操 10:25~10:55														
11:00															
15															
30															
45															
12:00	やさしいヨーガ 12:00~12:45 新井	【月替り】平泳ぎ入門 12:00~12:30 佐藤	ホットボディケア 12:00~12:45 森田												
15															
30															
45															
13:00															
15															
30															
45															
14:00															
15															
30															
45															
15:00	ピラティス 14:45~15:30 AKI	スクール(初中級) (月2回) 14:45~15:45 塩澤(14:休講)													
15															
30															
45															
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15	ホット骨盤ストレッチ 18:15~19:00 坂本														
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00															
15															
30															
45															
21:00															
15															
30															
45															
22:00															
15															
30															
45															

休館日  
6(日) 市ヶ谷  
7(月) 赤坂・水道橋  
8(火) 横浜・六本木  
13(日) 渋谷

インフォメーション

【※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** 栄養講座

**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 2018年4月スケジュール

時間	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															45
8:00	ファンクショナル20 【ハフォーマンス】7:45~8:05		おはようホットヨーガ 7:45~8:30 ノア		おはようホットヨーガ 7:45~8:30 かおり		フローヨガ 7:45~8:30 渡辺(美)		新 背骨コンディショニング 7:45~8:30 米村						8:00
15															15
30															30
45															45
9:00															9:00
15															15
30															30
45															45
10:00		スクール(初級) (月4回) 10:00~11:00 佐藤	新 伸び伸びクワシヨンストレッチ 10:15~10:35		ホットヨーガ 10:00~10:45 岩元		パワーハイドロ 10:15~10:45 井上(恵)								10:00
15															15
30	スッキリ健康体操 10:25~10:55														30
45															45
11:00															11:00
15															15
30															30
45															45
12:00	やさしいヨーガ 12:00~12:45 新井	クロール入門 12:00~12:30 佐藤	ホットボディケア 12:00~12:45 森田		オリジナルアクア 11:00~11:45 長南	フラダンス 10:55~11:40 岩元	スクール(初・中級) (月4回) 11:00~12:00 佐藤								12:00
15															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(金)  
渋谷・市ヶ谷  
7(土)  
水道橋  
8(日)  
横浜・六本木  
15(日)  
赤坂

インフォメーション

【※台帳記入について】  
プールサイドレッスン  
プール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 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!