

エスフォルタ水道橋 2017年12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															12/30(土)~1/2(火)
15															
30															12/29(金)、1/3(水)は 短縮営業時間になります。
45															
8:00	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		フロアヨガ 7:45~8:30 渡辺(美)		ファンクショナル20 【パフォーマンス】7:45~8:05						
15															
30															
45															
9:00															
15															
30															
45															
10:00															
15															
30	パラエティストレッチ 10:25~10:45		スクール(初級) (月4回) 10:00~11:00 佐藤		おはようホットヨーガ 7:45~8:30 ノア		ホットヨーガ 10:00~10:45 岩元		ファンクショナル20 【パフォーマンス】7:45~8:05						
45															
11:00															
15															
30															
45															
12:00	やさしいヨーガ 12:00~12:45 新井		クール入門 12:00~12:30 佐藤		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(初級) (月4回) 11:00~12:00 佐藤						
15															
30															
45															
13:00															
15															
30															
45															
14:00															
15															
30															
45															
15:00	ホットピラティス 14:45~15:30 AKI		スクール(初中級) (月4回) 14:45~15:45 塩澤		ホットボディケア 12:00~12:45 森田		やさしいピラティス 12:20~13:05 RIHO		フォームチェック 12:10~12:40 佐藤						
15															
30															
45															
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30	ホット骨盤ストレッチ 18:15~19:00 坂本		スクール(中級) (月4回) 19:30~20:30 筒井		ウエストシェイプ 18:45~19:05		ピラティス 19:00~19:45 RIHO		スクール(初級) (月4回) 11:00~12:00 佐藤						
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00															
15															
30	ファンクショナル20 【ムーブメント】20:15~20:35		スクール(初級) 20:30~21:00 大崎		ファンクショナル20 【パフォーマンス】20:15~20:35		アクアピクス45 20:00~20:45 ★KAORI★		アクアピクス30 19:05~19:35 筒井(1・22・塩澤)						
45															
21:00															
15															
30															
45															
22:00															
15															
30															
45															

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!

12/30(土)~1/2(火)

12/29(金)、1/3(水)は
短縮営業時間になります。

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 栄養セミナー

エスフォルタ水道橋 2017年11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(月) 渋谷・市ヶ谷 7(火) 水道橋・赤坂 8(水) 横浜・六本木
15															
30															
45															
8:00															
15															
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(月)
渋谷・市ヶ谷
7(火)
水道橋・赤坂
8(水)
横浜・六本木

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!