

月	火	水	木	金	土	日	3日	4日
			10:15 パワーハイドロ			10:00 20日近藤 アクアピクス45	10:15 パワーハイドロ	
			10:45 井上(恵)	10:45		10:45 新野	10:45 井上(恵)	
11:00 水中歩行& 肩こりらくらく体操	11:00 オリジナルアクア	11:00 やさしい泳法 「クロール」 11:30 根岸	11:00 アクアピクス45	水中さんぼ60	フィンスイム 11:30 田中	11:00 シェイプアップ 流水 <¥525/回>	11:00 アクアピクス45	11:00 水中さんぼ
11:45 山田	11:45 長南	11:45 コンディショニング 流水 <¥525/回> 12:30 根岸	11:45 井上(恵)	11:45 高橋(友)		11:45 根岸	11:45 井上(恵)	11:45 高橋(友)
12:00 クロール入門	12:00 平泳ぎ初級		12:15 フィンロングスイム	12:15			12:15 フィンスイム	12:00 ボディーケア 流水 <¥525/回>
12:45 田中	12:45 田中		12:45 田中	クロール中級			12:45 山口	12:45 根岸
13:00 シェイプアップ30	13:00 フィンスイム	13:00 アクアピクス30	<期間限定> 13:00 山口	13:00 山口	13:00		13:00	13:00
13:30 井上(恵)	13:30 田中	13:30 山田	スタート&ターン	13:15 アクアピクス30	アクアピクス45		クロール初中級	アクアピクス30 &ダンベルシェイプ
13:40 下半身引き締め		13:45 骨盤ほぐしウォーク	13:45 山口	13:45 山口	13:45 長南		13:45 山口	13:45 根岸
13:55 井上(恵)		14:00 17日山本	14:00 17日山本	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:15 クロール初級	14:30 シェイプアップ 流水 <¥525/回>	14:15 根岸	アクアピクス30	平泳ぎ初級	やさしい泳法 「クロール」	クロール初級	アクアピクス45	バタフライ初級
14:45 根岸		14:30	14:30 新野	14:30 根岸				14:30 田中
15:00 フィンロングスイム	15:15 根岸	15:00 山口	14:40 17日山本	14:45	14:45 田中	14:45 根岸	14:45 新野	14:45
15:30 根岸		15:15 <月替り> クロール上級	パワーハイドロ	バタフライ入門	15:00 <月替り> 平泳ぎ中級	15:00 チャレンジハイドロ		ロングスイム30
		15:45 山口	15:10 新野	15:15 根岸	15:30 山口	15:30 根岸		15:15 田中
		16:05 ジャグジーアロマストレッチ			15:45 パワーハイドロ		16:00 <イベント>	
		16:20 根岸			16:15 山口		オープンウォーター チャレンジ	
					18:00 オープンウォーター &マスターズ チャレンジ		17:00 山口	
19:00 流水 <¥525/回>	19:30 15日田中 <月替り> バタフライ初級	19:00 9日 田中 クロール入門	19:00 クロール中級	19:20 フォームチェック	19:30 山口			
19:45 根岸		19:30 山口	19:45 山口	19:50 山口				
20:00 トレーニングアクア	20:15 15日田中 ロングスイム45	19:45 スイムナスティックス	20:00 スイムエイト	20:00 アクアピクス30				
20:30 井上(恵)		20:30 坂上	20:30 山口	20:30 根岸				
		20:40 パワーウォーク &トレーニング		20:45 クロール初級				
		21:10 坂上		21:15 根岸				

【ファーストチャレンジ】
 プール初心者、不安のある方を対象に
 プールインストラクターが
 マンツーマンでプールに入り、
 エクササイズのご案内を致します。
 ご希望の方はフロントまで(無料)

5月の休館日は5日(土)、16日(水)となります。

枠のレッスンは有料となります。

※水道橋店は、全てのレッスンで台帳記入を頂いております。定員を超えてのレッスン参加は安全管理上お断りしておりますので、予めご了承ください。

尚、定員数や、他店の台帳記入が必要なレッスンについては各店フロントに直接ご確認ください。

エスフォルタ水道橋店 プールプログラム4月

URL <http://www.esforta.co.jp/>
03-3292-0911

月	火	水	木	金	土	日	30日(振替休日)
◇レッスンリニューアル◇ 4月よりレッスン時間、担当者の変更があります。 ご確認の上、レッスンにご参加下さい。			10:15 パワーハイドロ			10:00 アクアビクス45	
			10:45 井上(恵)	10:45		10:45 新野	
11:00 水中歩行& 肩こりらくらく体操	11:00 オリジナルアクア	11:00 やさしい泳法 「クロール」 11:30 根岸	11:00 アクアビクス45	水中さんぽ60	11:00 フィンスイム 11:30 田中	11:00 シェイプアップ 流水 <¥525/回>	11:15 骨盤ほぐしウォーク
11:45 山田	11:45 長南	11:45 コンディショニング 流水 <¥525/回>	11:45 井上(恵)	11:45 高橋(友)		11:45 根岸	11:45 山口
12:00 クロール入門	12:00 平泳ぎ初級	12:30 根岸	12:15 フィンロングスイム	12:15			12:00 コンディショニング 流水 <¥525/回>
12:45 田中	12:45 田中		12:45 田中	クロール中級			12:45 山口
13:00 シェイプアップ30	13:00 フィンスイム	13:00 アクアビクス30	<期間限定> スタート&ターン	13:00 山口 13:15 アクアビクス30	13:00 アクアビクス45		13:00 <イベント> RUN & AQUA
13:30 井上(恵)	13:30 田中	13:30 山田	13:45 山口	13:45 山口	13:45 長南		13:45 井上(恵)
13:40 下半身引き締め 13:55 井上(恵)		13:45 NEW 骨盤ほぐしウォーク	14:00 アクアビクス30	14:00 平泳ぎ初級	14:00	14:00	
14:15 クロール初級 14:45 根岸	14:30 シェイプアップ 流水 <¥525/回>	14:15 根岸 14:30 フォームチェック	14:30 新野 14:40 パワーハイドロ	14:30 根岸 14:45 バタフライ入門	14:45 田中	14:45 根岸	
15:00 フィンロングスイム 15:30 根岸	15:15 根岸 15:25 チャレンジハイドロ	15:15 <月替り> 平泳ぎ上級	15:10 新野	15:15 根岸	15:00 <月替り> 背泳ぎ中級	15:00 チャレンジハイドロ	15:00 <イベント> フィンロングスイム 60
	15:55 根岸 16:05 ジャグジーアロマストレッチ 16:20 根岸	15:45 山口			15:30 山口 15:45 パワーハイドロ	15:30 根岸	16:00 山口
					16:15 山口		
19:00 流水 <¥525/回> 19:45 根岸	19:30 <月替り> クロール初級	19:00 11日 田中 クロール入門	19:00 NEW クロール中級	19:20 フォームチェック	18:00 オープンウォーター & マスターズ チャレンジ 14.28日開催	19:30 山口	
20:00 NEW トレーニングアクア 20:30 井上(恵)	20:00 山口 20:15 ロングスイム45	19:30 山口 19:45 スイムナスティックス	20:00 スイムエイト 20:30 山口	20:00 アクアビクス30			
	21:00 山口	20:30 坂上 20:40 NEW パワーウォーク & トレーニング		20:30 根岸 20:45 クロール初級			
		21:10 坂上		21:15 根岸			

【スイムトライアル上級者編】
 新タイム導入! さらに上を目指してチャレンジ!!
 種目別で距離が選べるようになり、
 目標がたてやすくなりました。
【ファーストチャレンジ】
 プール初心者、不安のある方を対象に
 プールインストラクターが
 マンツーマンでプールに入り、
 エクササイズのご案内を致します。

4月の休館日は5日(木)、16日(月)となります。

枠のレッスンは有料となります。

※水道橋店は、全てのレッスンで台帳記入を頂いております。定員を超えてのレッスン参加は安全管理上お断りしておりますので、予めご了承ください。

尚、定員数や、他店の台帳記入が必要なレッスンについては各店フロントに直接ご確認ください。