

エスフォルタ横浜 2017年7月スケジュール

	月		火		水		木		金		土		日		休館日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
7:00															6(木)
15															渋谷・市ヶ谷
30															7(金)
45															水道橋・赤坂
8:00															8(土)
15															横浜・六本木
30															
45															
9:00															
15															
30	瞑想20 9:30~9:50 阿部(利)	アクアピクス30 9:15~9:45 高鷲	太極拳 9:00~9:50 松矢		モーニングヨガ 8:45~9:45 ゆきこ					フラダンス 8:45~9:45 榊原					
45															
10:00															
15	ヨーガ ~ベーシック~ 10:00~11:00 阿部(利)	水中歩行 10:00~10:30 鈴木	フラダンス 10:00~11:00 アロヒラニ鈴木	けのぼた 10:00~10:30 福富	骨盤ストレッチ 10:00~10:40 松岡	シェイプアップウォーキング 10:00~10:30 鈴木				アクアピクス30 9:15~9:45 新野					
30															
45															
11:00															
15	エアロウォーク 初級 11:15~12:15 上田	アクアピクス30 10:45~11:15 高鷲	ヨーガ ~ベーシック~ 11:15~12:15 井上Y	アクアピクス30 10:45~11:15 齊田	シェイプアップ ウォーク初級 10:50~11:50 松岡	アクアピクス30 10:45~11:15 辻本				アクアピクス30 10:45~11:15 新野					
30															
45															
12:00															
15															
30	Party Funk 12:30~13:30 CHIZU	変 クロール初級 12:45~13:45 (月3回)黒木 【3日 休講】	リトモス 12:30~13:30 近藤	四泳法中上級 12:15~13:15 (月3回)臼田 【18日 休講】	STEP初級60 12:45~13:45 河崎	MOSSA/グループファイブ60 12:00~12:45 KOHEY				クロール入門~初級 12:15~13:15 (月4回)黒木					
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															

インフォメーション

★ 栄養セミナー
 料金:無料
 食生活改善に
 向けて栄養の基礎
 知識を学ぶクラスです。
 食習慣を見直す
 チャンス!是非ご参加
 ください。
【※台帳記入について】
 スタジオレッスン
 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)

有料プログラム

<スイミングスクール>
 ※定員12名
 ・3回: ¥3,000(税別)
 ・4回: ¥4,000(税別)
 <プールパーソナル>
 ・1回: ¥3,000(税別)

アイコン表記

- 新** 新プログラム
- 変** 時間・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>エスフォルタ横浜
 で検索>登録!

エスフォルタ横浜 2017年6月スケジュール

	月		火		水		木		金		土		日		休館日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	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	瞑想20 9:30~9:50 阿部(利)	アクアピクス30 9:15~9:45 高鷲	太極拳 9:00~9:50 松矢		モーニングヨガ 8:45~9:45 ゆきこ					フラダンス 8:45~9:45 榊原					
45															
10:00															
15	ヨーガ ~ベーシック~ 10:00~11:00 阿部(利)	水中歩行 10:00~10:30 鈴木	フラダンス 10:00~11:00 アロヒラニ鈴木	けのぼた 10:00~10:30 福富	骨盤ストレッチ 10:00~10:40 松岡	シェイプアップウォーキング 10:00~10:30 鈴木									
30															
45		アクアピクス30 10:45~11:15 高鷲		アクアピクス30 10:45~11:15 斉田	シェイプアップ ウォーク初級 10:50~11:50 松岡	アクアピクス30 10:45~11:15 辻本									
11:00															
15	エアロウォーク 初級 11:15~12:15 上田		ヨーガ ~ベーシック~ 11:15~12:15 井上Y	背泳ぎ初級 11:30~12:00 臼田		クロール入門~初級 11:30~12:00 藤川									
30															
45															
12:00															
15	Party Funk 12:30~13:30 CHIZU	クロール入門~初級 12:45~13:45 (月4回)黒木	リトモス 12:30~13:30 近藤	四泳法中級 12:15~13:15 (月4回)臼田	お腹シェイプ&ストレッチ 12:00~12:30 河崎										
30															
45															
13:00															
15															
30															
45															
14:00															
15	STEP初級40 13:45~14:25 広島	バタフライ初級 14:00~14:30 黒木	バレトン 13:45~14:45 宮路	アクアピクス30 14:15~14:45 辻本	ヨーガ ~リラックス~ 14:00~15:00 照井	アクアピクス30 14:15~14:45 倉田									
30															
45															
15:00															
15	ダンベルシェイプアップ 初級 14:40~15:40 広島	美☆スタイルアクア 14:45~15:15 斉田	ZUMBA GOLD 15:00~16:00 Kei	クロール初級 15:00~16:00 (月4回)並木	Dance~入門~ 15:15~15:55 TAKU	機能改善エクササイズ 15:00~15:30 黒木									
30															
45															
16:00															
15	バランス改善 15:50~16:50 渋谷		癒しのヨーガ 16:10~17:10 Natsuki		HOUSE~初級~ 16:05~17:05 TAKU	特別レッスン(21日) 15:45~16:45 中野									
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30	ヨーガ ~ベーシック~ 18:30~19:30 IKUKO		ペルビック ストレッチ 18:30~19:30 藤原		ピラティス 18:15~19:15 矢尾										
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00															
15	ZUMBA 19:45~20:45 Kei	アクアピクス30 19:30~20:00 辻本	MOSSA/ グループファイブ60 19:45~20:45 KOUKI	バタフライ初級 19:45~20:15 森	リトモス 19:30~20:30 中村	クロール入門~初級 19:30~20:00 黒木	シェイプアップ ウォーク初級 19:45~20:45 長島	スリムアップボディ 19:30~20:00 ★TAM★							
30															
45															
21:00															
15	MOSSA/グループファイブ45 21:00~21:45 TOMMY		MOSSA/グループパワー45 21:00~21:45 TAKUYAN	四泳法中級 20:30~21:00 松本	優しいヨーガ 20:45~21:45 YUI	アクアピクス30 20:15~20:45 黒木									
30															
45															
22:00															
15															
30															
45															

インフォメーション

★ 栄養セミナー
料金:無料
食生活改善に
向けて栄養の基礎
知識を学ぶクラスです。
食習慣を見直す
チャンス!是非ご参加
ください。
【※台帳記入について】
スタジオレッスン
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)

有料プログラム

<スイミングスクール>
※定員12名
・3回: ¥3,000(税別)
・4回: ¥4,000(税別)
<プールパーソナル>
・1回: ¥3,000(税別)

アイコン表記

- 新** 新プログラム
- 変** 時間・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GET!
LINE>その他>公式アカウント>エスフォルタ横浜
で検索>登録!