

エスフォルタ横浜 2017年12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															12/30(土)~1/2(火) 12/29(金)、1/3(水)は短縮営業時間になります。			
15																		
30																		
45																		
8:00																		
15																		
30																		
45																		
9:00	モーニングストレッチ 9:00~9:20		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									
15	瞑想20 9:30~9:50 阿部(利)	アクアビクス30 9:15~9:45 高鷲						モーニングリンパ ストレッチ 9:30~10:30 堤 【28日:阿部(利)】	アクアビクス30 9:15~9:45 新野 【28 DAIKI】				ヨガ ~アクティブ~ 9:30~10:30 高岩 【3.10日:鈴木】	変				
30																		
45																		
10:00	ヨガ ~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 10:00~10:50 松岡	腰痛予防ウォーキング 10:00~10:30 鈴木			ヨガ ~ベーシック~ 10:00~11:00 鈴木	アクアビクス45 10:00~10:45 稲葉	ヨガ ~リラックス~ 10:00~11:00 藤原	アクアビクス30 10:15~10:45 川前		変				
15																		
30																		
45																		
11:00	エアロウォーク 初級 11:15~12:15 上田	有 パーソナルレッスン 11:30~12:00 12:00~12:30 森	ヨガ ~ベーシック~ 11:15~12:15 井上Y	変 背泳ぎ中級 11:30~12:00 臼田	シェイプアップ ウォーク初中級 11:00~12:00 松岡	アクアビクス30 10:45~11:15 辻本		太極拳 10:45~11:45 阿部(利)	変 背泳ぎ入門 11:30~12:00 黒木	肩こり解消ウォーキング 11:00~11:30 黒木	リトモス 11:15~12:15 近藤 幸代	変 キックアウト 11:15~12:15 a2ko	変 クロール入門 11:00~11:30 武宮	変 クロール入門 11:45~12:15 武宮	変 クロール入門 10:45~11:15 松本			
15																		
30																		
45																		
12:00	Party Funk 12:30~13:30 CHIZU	ス クロール初中級 12:45~13:45 (月4回)森	リトモス 12:30~13:30 近藤	変 四泳法中上級 12:15~13:15 (月4回)臼田	新有 水中整体 12:15~12:45 12:45~13:15 鈴木	ボディコンディショニング 12:15~12:45 河崎	MOSSA/グループファイト45 12:00~12:45 KOHEY	ス クロール入門~初級 12:15~13:15 (月4回)黒木	ス お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:10 広島	ス 平泳ぎ中級 12:45~13:45 (月4回)臼田	ス お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:15 上田	新 パーソナルレッスン 12:30~13:00 13:00~13:30 13:30~14:00 松本	変 バタフライ入門 11:45~12:15 武宮	変 バタフライ入門 11:45~12:15 武宮	変 クロール初級 10:45~11:15 松本			
15																		
30																		
45																		
13:00	ヨガ ~リラックス~ 13:40~14:30 HAYAMI	変 バタフライ初級 14:00~14:30 森	変 ワークス 13:45~14:30 近藤	ス クロール初級 13:30~14:00 武宮	STEP初級40 13:00~13:40 河崎	クロール初級 13:30~14:00 黒木		変 バタフライ中級 13:30~14:00 森下	変 エアロウォーク初級 &SボールEX 13:20~14:20 広島	変 フィンスイム 14:15~14:45 森下	変 アキアビクス30 14:00~14:30 黒木	変 ハイローコンボ 初中級 13:30~14:30 上田	変 バタフライ初級 14:15~14:45 松本	変 バタフライ初級 14:15~14:45 松本	変 ピラティス 13:15~14:15 恵子			
15																		
30																		
45																		
14:00	MOSSA/グループパワー45 14:45~15:30 HAGIYAN	変 美☆スタイルアクア 14:45~15:15 齊田	ZUMBA GOLD 14:50~15:50 Kei	ス 背泳ぎ中級 15:00~16:00 (月4回)森	ス Dance~入門~ 15:15~15:55 TAKU	有 カラダ機能改善 15:00~15:30 武宮		変 エアロウォーク 初中級 15:30~16:30 工藤(順)	変 パレトン 14:35~15:35 Sayako 【1・8日:高岡】	変 フォームチェック 14:45~15:15 黒木	変 パーソナルレッスン 14:00~14:30/14:30~15:00 15:00~15:30/15:30~16:00 臼田	変 ZUMBA 16:05~17:05 SATOKO	変 MOSSA/ グループパワー60 14:45~15:45 HAGIYAN	変 クロール初級 15:00~15:30 松本	変 ZUMBA 16:05~17:05 SATOKO	変 アクアビクス30 14:00~14:30 黒木		
15																		
30																		
45																		
15:00	バランス改善 15:50~16:50 渋谷		変 癒しのヨガ 16:05~17:05 松山	ス HOUSE~初級~ 16:05~17:05 TAKU	特別レッスン(20日) 15:45~16:45 中野			変 優しいヨガ 15:50~16:50 鈴木一平	変 バタフライ初級 14:00~14:30/14:30~15:00 15:00~15:30/15:30~16:00 臼田	変 MOSSA/ グループパワー60 14:45~15:45 HAGIYAN	変 ZUMBA 16:05~17:05 SATOKO	変 アクアビクス45 16:00~16:45 ★TAM★	変 ZUMBA 16:05~17:05 SATOKO	変 アクアビクス30 14:00~14:30 黒木	変 ジャズダンス 15:45~16:45 KEIKO	変 水中整体 15:00~15:30 15:30~16:00 鈴木		
15																		
30																		
45																		
16:00	ヨガ ~ベーシック~ 18:30~19:30 IKUKO		変 ベルビクストレッチ (骨盤) 18:30~19:30 藤原	新有 水中整体 18:00~18:30 18:30~19:00 鈴木	ピラティス 18:15~19:15 矢尾			変 ヨガ ~ベーシック~ 18:30~19:30 毛塚	変 ピラティス ストレッチ 18:30~19:30 矢尾	変 スリムアップボディ 19:30~20:00 ★TAM★	変 平泳ぎ初級 19:40~20:10 並木	変 MOSSA/ グループファイト60 18:35~19:35 KOUKI	変 MOSSA/ グループファイト60 18:35~19:35 KOUKI	変 四泳法上級 18:45~19:45 (月4回)森	変 Danceエアロ 初中級 19:45~20:45 中村	変 Danceエアロ 初中級 19:45~20:45 中村	変 アクアビクス30 20:15~20:45 ★TAM★	
15																		
30																		
45																		
17:00																		
18:00																		
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																		

栄 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 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
初心者
有 有料レッスン
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>エスフォルタ横浜
で検索>登録!

エスフォルタ横浜 2017年11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(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	モーニングストレッチ 9:00~9:20		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						
15	瞑想20 9:30~9:50 阿部(利)	アクアピクス30 9:15~9:45 高鷲						モーニングリンパ ストレッチ 9:30~10:30 堤	アクアピクス30 9:15~9:45 新野						
30															
45															
10:00	ヨガ ~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 アロハニ 鈴木	けのぼた 10:00~10:30 福富	骨盤ストレッチ 10:00~10:50 松岡	腰痛予防ウォーキング 10:00~10:30 鈴木				ヨガ ~ベーシック~ 10:00~11:00 鈴木	アクアピクス45 10:00~10:45 稲葉	ヨガ ~リラックス~ 10:00~11:00 藤原	アクアピクス30 10:15~10:45 川前	ヨガ ~アクティブ~ 9:30~10:30 高岩	
15															
30															
45															
11:00	エアロウォーク 初級 11:15~12:15 上田	パーソナルレッスン 11:30~12:00 12:00~12:30 森【6休講】	ヨガ ~ベーシック~ 11:15~12:15 井上Y	バタフライ中級 11:30~12:00 白田	シェイプアップ ウォーク初級 11:00~12:00 松岡	アクアピクス30 10:45~11:15 辻本		太極拳 10:45~11:45 阿部(利)	アクアピクス30 10:45~11:15 新野	肩こり解消ウォーキング 11:00~11:30 黒木		キックアウト 11:15~12:15 a2ko	クロール入門 11:00~11:30 武宮	MOSSA/ グループパワー60 10:45~11:45 YUKI	
15															
30															
45															
12:00	Party Funk 12:30~13:30 CHIZU	クロール初級 12:45~13:45 (月3回)森 【6休講】	リトモス 12:30~13:30 近藤	四泳法中級 12:15~13:15 (月4回)白田	ボディコンディショニング 12:15~12:45 河崎			MOSSA/グループファイト45 12:00~12:45 KOHEY	クロール入門~初級 12:15~13:15 (月4回)黒木	お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:10 広島		お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:15 上田	パーソナルレッスン 12:30~13:00 13:00~13:30 13:30~14:00 松本	MOSSA/ グループファイト60 12:00~13:00 TOMMY	
15															
30															
45															
13:00	ヨガ ~リラックス~ 13:40~14:30 HAYAMI	平泳ぎ初級 14:00~14:30 森	ワークス 13:45~14:30 近藤	クロール初級 13:30~14:00 武宮	STEP初級40 13:00~13:40 河崎	クロール初級 13:30~14:00 黒木		ラテンエアロ 13:00~14:00 堤	平泳ぎ中級 13:30~14:00 武宮 【9.30黒木】	エアロウォーク初級 &SボールEX 13:20~14:20 広島	アクアピクス30 14:00~14:30 黒木	ハイローコンボ 初級 13:30~14:30 上田			
15															
30															
45															
14:00	MOSSA/グループパワー45 14:45~15:30 HAGIYAN	美スタイルアクア 14:45~15:15 斉田 【6黒木】	ZUMBA GOLD 14:50~15:50 Kei	背泳ぎ中級 15:00~16:00 (月4回)森	Dance~入門~ 15:15~15:55 TAKU	カラダ機能改善 15:00~15:30 武宮		バランス改善 14:15~15:15 渋谷	優しいヨガ 14:35~15:35 HIDEKO	クロール中級 14:45~15:15 黒木	MOSSA/ グループパワー60 14:45~15:45 HAGIYAN (25日YUKI)	クロール初級 15:00~15:30 松本	ZUMBA 14:30~15:30 u-carry		
15															
30															
45															
16:00	バランス改善 15:50~16:50 渋谷		癒しのヨガ 16:05~17:05 Natsuki (7.14 鈴木)		HOUSE~初級~ 16:05~17:05 TAKU	特別レッスン(15日) 15:45~16:45 中野		エアロウォーク 初級 15:30~16:30 工藤(順)	バレトン 15:50~16:50 Sayako	パーソナルレッスン 14:00~14:30/14:30~15:00 15:00~15:30/15:30~16:00 白田	ZUMBA 16:05~17:05 SATOKO	アクアピクス45 16:00~16:45 ★TAM★ 【18★KAORI★】	ジャズダンス 15:45~16:45 KEIKO		
15															
30															
45															
17:00															
18:00	ヨガ ~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			ヨガ ~ベーシック~ 18:30~19:30 毛塚	ピラティス 18:30~19:30 矢尾		ヨガ ~リラックス~ 17:20~18:20 岩崎	MOSSA/ グループファイト60 18:35~19:35 KOUKI	ロングスイム30 18:00~18:30 森		
15															
30															
45															
19:00	ZUMBA 19:45~20:45 Kei	アクアピクス30 19:30~20:00 辻本	MOSSA/ グループファイト45 19:45~20:30 KOUKI	バタフライ初級 19:45~20:15 松本	リトモス 19:30~20:30 中村	クロール入門 19:30~20:00 武宮		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★	背泳ぎ初級 19:40~20:10 並木		クロール初級 20:15~20:45 並木			
15															
30															
45															
21:00	MOSSA/グループファイト60 21:00~22:00 KOHEY		MOSSA/グループパワー45 20:45~21:30 TAKUYAN	四泳法中級 20:30~21:00 松本	優しいヨガ 20:45~21:45 YUI	背泳ぎ入門 20:15~20:45 武宮		MOSSA/ グループパワー60 21:00~22:00 YUKI (9日HAGIYAN)	MOSSA/グループファイト45 21:00~21:45 TOMMY	パーソナルレッスン 20:55~21:25 21:25~21:55 21:55~22:25 並木					
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!