

エスフォルタ横浜 2018年2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															2/21(水)
7:15															
8:00															
9:00	モーニングストレッチ 9:00~9:20 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						
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 ブクウアイロハ鈴木	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		モーニングリンパ ストレッチ 9:30~10:30 堤		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	平泳ぎ入門 10:00~10:30 松本	
11:00		アクアピクス30 10:45~11:15 高鷲		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 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		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	クロール入門 10:45~11:15 松本	
12:00	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 森	ヨガ ~ベーシック~ 11:15~12:15 井上Y	変 平泳ぎ中級 11:30~12:00 臼田		変 クロール入門 11:30~12:00 黒木		リトモス 11:15~12:15 近藤 幸代	変 平泳ぎ入門 11:30~12:00 黒木		変 クロール入門 11:45~12:15 黒木	変 キックアウト 11:15~12:15 a2ko	変 クロール初級 11:30~12:30 (月3回)伊藤 【18休講】	変 クロール初級 11:30~12:30 (月3回)伊藤 【18休講】	
13:00	Party Funk 12:30~13:30 CHIZU	変 クロール初級 12:45~13:45 (月3回)森	リトモス 12:30~13:30 近藤	変 バタフライ中級 12:15~13:15 (月4回)臼田	ボディコンディショニング 12:15~12:45 河崎		変 クロール入門~初級 12:15~13:15 (月4回)黒木	変 MOSSA/グループファイブ45 12:00~12:45 KOHEY	変 クロール入門~初級 12:15~13:15 (月4回)黒木	変 お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:10 広島	変 四泳法中級 12:45~13:45 (月4回)臼田	変 お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:15 上田	変 パーソナルレッスン 12:30~13:00 13:00~13:30 13:30~14:00 松本	変 パーソナルレッスン 12:45~13:15 13:15~13:45 伊藤【18休講】	
14:00	ヨガ ~リラックス~ 13:40~14:30 HAYAMI	変 背泳ぎ初級 14:00~14:30 森	変 パーワース 13:45~14:30 近藤	変 クロール初級 13:30~14:00 武宮		変 クロール初級 13:30~14:00 黒木		変 ラテンエアロ 13:00~14:00 堤	変 背泳ぎ中級 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 アクアピクス30 14:00~14:30 黒木	変 ハイローコンボ 初級 13:30~14:30 上田	変 背泳ぎ初級 14:15~14:45 松本	変 アクアピクス30 14:00~14:30 稲葉	
15:00	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	変 ZUMBA GOLD 14:50~15:50 Kei	変 背泳ぎ中級 15:00~16:00 (月4回)森	変 新 背骨 コンディショニング 15:15~16:15 米村	変 カラダ機能改善 15:00~15:30 武宮		変 バランス改善 14:15~15:15 渋谷		変 パレト 14:35~15:35 Sayako	変 フォームチェック 14:45~15:15 黒木	変 ZUMBA 14:45~15:45 SATOKO	変 クロール初級 15:00~15:30 松本	変 ZUMBA 14:30~15:30 u-carry	
16:00	変 バランス改善 15:50~16:50 渋谷		変 癒しのヨガ 16:05~17:05 Narumi					変 エアロウォーク 初級 15:30~16:30 工藤(順)		変 優しいヨガ 15:50~16:50 鈴木一平	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 ヨガ ~リラックス~ 16:00~17:00 岩崎	変 アクアピクス45 15:45~16:30 ★TAM★【3・22 KAORI】	変 ジャズダンス 15:45~16:45 KEIKO	
17:00												変 MOSSA/ グループパワー60 17:15~18:15 HAGIYAN	変 ローラーリラックス 17:00~17:20	変 ヨガ ~ベーシック~ 17:30~18:30 上田	
18:00	変 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									変 MOSSA/ グループパワー60 17:15~18:15 HAGIYAN	変 ロングスイム30 18:00~18:30 森	変 四泳法上級 18:45~19:45 (月4回)森	
19:00		変 アクアピクス30 19:30~20:00 辻本	変 新 ジャズダンス 19:45~20:45 KEIKO	変 平泳ぎ初級 19:45~20:15 松本	変 リトモス 19:30~20:30 中村	変 クロール入門 19:30~20:00 武宮		変 シェイプアップ ウォーク初級 19:45~20:45 長島	変 スリムアップボディー 19:30~20:00 ★TAM★ 【22 平沼】	変 Danceエアロ 初級 19:45~20:45 中村	変 バタフライ初級 19:40~20:10 並木	変 MOSSA/ グループパワー60 21:00~22:00 TOMMY	変 パーソナルレッスン 20:55~21:25 21:25~21:55 21:55~22:25 並木		
20:00	ZUMBA 19:45~20:45 Kei	変 カラダ機能改善 20:15~20:45 黒木		変 四泳法中級 20:30~21:00 松本		変 バタフライ入門 20:15~20:45 武宮			変 アクアダンス30 20:15~20:45 ★TAM★ 【22 平沼】	有					
21:00	MOSSA/グループファイブ60 21:00~22:00 KOHEY		変 MOSSA/グループパワー45 21:00~21:45 TAKUYAN	有 パーソナルレッスン 21:15~21:45 21:45~22:15 松本	変 優しいヨガ 20:45~21:45 YUI										
22:00															

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!

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)
※料金の詳細については
フロントにてお聞き下さい

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
- ★ 栄養セミナー

エスフォルタ横浜 2018年1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) 1/3(水)は 短縮営業時間になります。
7:15															
7:30															
7:45															
8:00															
8:15															
8:30															
8:45															
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						
9:15	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 【4 DAIKI】						
9:30															
9:45															
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 ブクウアイロハ鈴木	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	青泳ぎ入門 10:00~10:30 松本	
10:15															
10:30															
10:45		アクアピクス30 10:45~11:15 高鷲													
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	青泳ぎ中級 11:30~12:00 臼田 【9森】	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)	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	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	クロール入門 10:45~11:15 松本	
11:15															
11:30															
11:45															
12:00	Party Funk 12:30~13:30 CHIZU	ス クロール初級 12:45~13:45 (月3回)森	リトモス 12:30~13:30 近藤	クロール中上級 12:15~13:15 (月3回)臼田 【9休講】	ボディコンディショニング 12:15~12:45 河崎	1月特別レッスン ビデオフォームチェック 12:15~12:45 黒木	MOSSA/グループファイブ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	ス変 四泳法中上級 12:45~13:45 (月4回)臼田	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/ グループファイブ60 12:00~13:00 TOMMY	パーソナルレッスン 12:45~13:15 13:15~13:45 伊藤	
12:15															
12:30															
12:45															
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	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	エアロウォーク初級 &SボールEX 13:20~14:20 広島	ス変 バタフライ中級 13:30~14:00 森下	ス変 お腹シェイプ&ストレッチ 13:30~14:30 上田	パーソナルレッスン 13:30~14:00 松本	新 背骨 コンディショニング 13:15~14:15 米村	アクアピクス30 14:00~14:30 稲葉	
13:15															
13:30															
13:45															
14:00	MOSSA/グループパワー45 14:45~15:30 HAGIYAN	ス 美☆スタイルアクア 14:45~15:15 齊田	ス ZUMBA GOLD 14:50~15:50 Kei	背泳ぎ中級 15:00~16:00 (月4回)森	新 背骨 コンディショニング 15:15~16:15 米村	カラダ機能改善 15:00~15:30 武宮		エアロウォーク 初級 15:30~16:30 工藤(順)	パレトン 14:35~15:35 Sayako	有 フォームチェック 14:45~15:15 黒木	変 ZUMBA 14:45~15:45 SATOKO	クロール初級 15:00~15:30 松本	ZUMBA 14:30~15:30 u-carry	アクアピクス30 14:00~14:30 黒木	
14:15															
14:30															
14:45															
15:00	バランス改善 15:50~16:50 渋谷														
15:15															
15:30															
15:45															
16:00	MOSSA/グループパワー60 21:00~22:00 KOHEY	有 カラダ機能改善 20:15~20:45 黒木	新 ジャズダンス 19:45~20:45 KEIKO	背泳ぎ初級 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★	平泳ぎ初級 19:40~20:10 並木	変 MOSSA/ グループパワー60 17:15~18:15 HAGIYAN	アクアピクス45 16:00~16:45 ★TAM★	ジャズダンス 15:45~16:45 KEIKO	1月特別レッスン ビデオフォームチェック 16:00~16:30 武宮	
16:15															
16:30															
16:45															
17:00	ヨガ ~ベーシック~ 18:30~19:30 IKUKO														
17:15															
17:30															
17:45															
18:00	アクアピクス30 19:30~20:00 辻本														
18:15															
18:30															
18:45															
19:00	ZUMBA 19:45~20:45 Kei	有 カラダ機能改善 20:15~20:45 黒木	新 ジャズダンス 19:45~20:45 KEIKO	背泳ぎ初級 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	アクアダンス30 20:15~20:45 ★TAM★	平泳ぎ初級 19:40~20:10 並木	変 MOSSA/ グループパワー60 17:15~18:15 HAGIYAN	アクアピクス45 16:00~16:45 ★TAM★	ジャズダンス 15:45~16:45 KEIKO	1月特別レッスン ビデオフォームチェック 16:00~16:30 武宮	
19:15															
19:30															
19:45															
20:00	MOSSA/グループファイブ60 21:00~22:00 KOHEY	有 カラダ機能改善 20:15~20:45 黒木	新 ジャズダンス 19:45~20:45 KEIKO	背泳ぎ初級 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	アクアダンス30 20:15~20:45 ★TAM★	平泳ぎ初級 19:40~20:10 並木	変 MOSSA/ グループパワー60 17:15~18:15 HAGIYAN	アクアピクス45 16:00~16:45 ★TAM★	ジャズダンス 15:45~16:45 KEIKO	1月特別レッスン ビデオフォームチェック 16:00~16:30 武宮	
20:15															
20:30															
20:45															
21:00	MOSSA/グループファイブ60 21:00~22:00 KOHEY	有 カラダ機能改善 20:15~20:45 黒木	新 ジャズダンス 19:45~20:45 KEIKO	背泳ぎ初級 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	アクアダンス30 20:15~20:45 ★TAM★	平泳ぎ初級 19:40~20:10 並木	変 MOSSA/ グループパワー60 17:15~18:15 HAGIYAN	アクアピクス45 16:00~16:45 ★TAM★	ジャズダンス 15:45~16:45 KEIKO	1月特別レッスン ビデオフォームチェック 16:00~16:30 武宮	
21:15															
21:30															
21:45															
22:00															

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)
※料金の詳細については
フロントにてお聞き下さい

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!