

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	ス変 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】	お腹シェイプ&ストレッチ 12:00~12:30 河崎	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				
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 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															※5/22~6/4迄
30															渋谷リニューアル
45															工事の為休館
10:00															(※スタジオ休館は
15															6/11(日)迄となります。)
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															

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 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!