

エスフォルタ横浜 2018年11月スケジュール ※スケジュールの店舗での配布、掲示、HPへの公開は毎月22日(HPIは10:00)となります。(22日が土日祝の場合は直前の平日となります。)スクールやパーソナルの予約関係は従来通り22日となります。

|       | 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) 渋谷・市ヶ谷 |
| 15    |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   | 7(水) 水道橋・赤坂 |
| 30    |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   | 8(木) 六本木・横浜 |
| 45    |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 8:00  |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 15    |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 30    |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 45    |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 9:00  | モーニングストレッチ<br>9:00~9:20                      |                                  | 太極拳<br>9:00~9:50<br>松矢               |                                  | モーニングヨガ<br>8:45~9:45<br>ゆきこ            |                              |      |                                      | フラダンス<br>8:45~9:45<br>AKIKO               |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 15    | 瞑想20 9:30~9:50<br>阿部(利)                      | アクアピクス30<br>9:15~9:45 高鷲         |                                      |                                  |  |                              |      | モーニングリンパ<br>ストレッチ<br>9:30~10:30<br>堤 | アクアピクス30<br>9:15~9:45 新野                  |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 30    |  | <b>変</b>                         |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 45    |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 10:00 | ヨーガ<br>~ベーシック~<br>10:00~11:00<br>阿部(利)       | 水中歩行<br>10:00~10:30 KAYO         | フラダンス<br>10:00~11:00<br>ブクアアイトハ鈴木    | けのぼた<br>10:00~10:30 福富           | 骨盤ストレッチ<br>10:00~10:50<br>松岡           | 腰痛予防ウォーキング<br>10:00~10:30 武宮 |      |                                      | アクアピクス45<br>10:00~10:45<br>稲葉             | アクアピクス30<br>10:00~10:30 鈴木           | 肩甲骨ヨガ<br>10:00~11:00<br>藤原     |                          | 背骨<br>コンディショニング<br>9:30~10:30<br>米村           | クロール入門<br>10:00~10:30 黒川          |             |
| 15    |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 30    |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 45    |  | アクアピクス30<br>10:45~11:15 高鷲       |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 11:00 |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 15    | エアロウォーク<br>初級<br>11:15~12:15<br>上田           | <b>有</b>                         | ヨーガ<br>~ベーシック~<br>11:15~12:15<br>井上Y |                                  | シェイプアップ<br>ウォーク初級<br>11:00~12:00<br>松岡 |                              |      |                                      | 太極拳<br>10:45~11:45<br>阿部(利)               | 水中歩行<br>11:00~11:30 黒川               |                                | クロール入門<br>11:00~11:30 武宮 | MOSSA/<br>GroupPower45<br>10:45~11:30<br>YUKI | クロール初級<br>10:45~11:15 黒川          |             |
| 30    |  | パーソナルレッスン<br>11:30~12:00<br>森    |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 45    |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 12:00 |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 15    |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 30    | Party Funk<br>12:30~13:30<br>CHIZU           | <b>ス</b>                         | リトモス<br>12:30~13:30<br>近藤            | 平泳ぎ中級<br>12:15~13:15<br>(月4回) 臼田 | ボディコンディショニング<br>12:15~12:45 河崎         |                              |      |                                      | MOSSA/GroupFight45<br>12:00~12:45<br>SHIN | クロール入門~初級<br>12:15~13:15<br>(月4回) 内田 | お腹シェイプ&ストレッチ<br>12:30~13:10 広島 | <b>有</b>                 | パーソナルレッスン<br>12:45~13:15<br>13:15~13:45<br>伊藤 | クロール初級<br>11:30~12:30<br>(月4回) 伊藤 |             |
| 45    |  | クロール初級<br>12:45~13:45<br>(月4回) 森 |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 13:00 |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 15    |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 30    | ヨーガ<br>~リラックス~<br>13:40~14:30<br>HAYAMI      |                                  | パーワークス<br>13:45~14:30<br>近藤          | クロール初級<br>13:30~14:00 内田         | STEP初級40<br>13:00~13:40<br>河崎          | クロール初級<br>13:30~14:00 武宮     |      |                                      |   |                                      |                                |                          | パーソナルレッスン<br>12:45~13:15<br>13:15~13:45<br>伊藤 | クロール初級<br>11:30~12:30<br>(月4回) 伊藤 |             |
| 45    |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 14:00 |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 15    |  | 平泳ぎ初級<br>14:00~14:30 森           |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 30    |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 45    |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 15:00 | MOSSA/GroupPower45<br>14:45~15:30<br>HAGIYAN | 美☆スタイルアクア<br>14:45~15:15 齊田      | ZUMBA GOLD<br>14:45~15:45<br>Kei     | <b>ス</b>                         | 四泳法初級<br>15:00~16:00<br>(月4回) 森        | カラダ機能改善<br>15:00~15:30 武宮    |      |                                      |   |                                      |                                |                          | パーソナルレッスン<br>12:45~13:15<br>13:15~13:45<br>伊藤 | クロール初級<br>14:45~15:45<br>(月4回) 武宮 |             |
| 15    |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 30    |  | ロングスイム30<br>15:30~16:00 森        |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 45    |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 16:00 |  |                                  |                                      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 15    | バランス改善<br>15:50~16:50<br>渋谷                  |                                  | 癒しのヨーガ<br>16:00~17:00<br>Narumi      |                                  |  |                              |      |                                      |   |                                      |                                |                          |   |                                   |             |
| 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)  
※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** 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 2018年10月スケジュール ※スケジュールの店舗での配布、掲示、HPへの公開は毎月22日(HPIは10:00)となります。(22日が土日祝の場合は直前の平日となります。)スクールやパーソナルの予約関係は従来通り22日となります。

|       | 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(土)<br>7(日)<br>水通橋・六本木 ※1<br>8(日)<br>13(土)・14(日)<br>市ヶ谷※2<br>【時間変更】<br>※1 六本木店<br>10/6(土)9:00~23:00<br>※2 市ヶ谷店<br>10/12(金)7:00~20:00<br>10/15(月)9:00~23:30 |  |
| 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<br>9:00~9:20                      |                                 | 太極拳<br>9:00~9:50<br>松矢              |   | モーニングヨガ<br>8:45~9:45<br>ゆきこ            |                               |      |   | フラダンス<br>8:45~9:45<br>AKIKO   |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 9:15  |  | アクアピクス30<br>9:15~9:45 高鷲        |                                     |   |  |                               |      | モーニングリンパ<br>ストレッチ<br>9:30~10:30<br>堤      |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 9:30  | 瞑想20 9:30~9:50<br>阿部(利)                      |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 9:45  |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 10:00 | ヨガ<br>~ベーシック~<br>10:00~11:00<br>阿部(利)        | 水中歩行<br>10:00~10:30<br>プールスタッフ  | フラダンス<br>10:00~11:00<br>プクアアイロハ鈴木   | けのぼた<br>10:00~10:30 福富                          | 骨盤ストレッチ<br>10:00~10:50<br>松岡           | 腰痛予防ウォーキング<br>10:00~10:30 武宮  |      |   | アクアピクス45<br>10:00~10:45<br>稲葉 |  | 肩甲骨ヨガ<br>10:00~11:00<br>藤原 |                                    | 背骨<br>コンディショニング<br>9:30~10:30<br>米村 |  |   |  |
| 10:15 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 10:30 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 10:45 |  | アクアピクス30<br>10:45~11:15 高鷲      |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 11:00 | エアロウォーク<br>初級<br>11:15~12:15<br>上田           | パーソナルレッスン<br>11:30~12:00<br>森   | ヨガ<br>~ベーシック~<br>11:15~12:15<br>井上Y | バタフライ中級<br>11:30~12:00 臼田                       | シェイプアップ<br>ウォーク初級<br>11:00~12:00<br>松岡 | アクアピクス30<br>10:45~11:15 辻本    |      | 太極拳<br>10:45~11:45<br>阿部(利)               |                               | 水中歩行<br>11:00~11:30 黒川                     |                            | キックアウト<br>11:15~12:15<br>a2ko      |                                     | MOSSA/<br>GroupPower45<br>10:45~11:30<br>YUKI                |   |  |
| 11:15 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 11:30 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 11:45 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 12:00 | Party Funk<br>12:30~13:30<br>CHIZU           | クロール初級<br>12:45~13:45<br>(月4回)森 | リトモス<br>12:30~13:30<br>近藤           | 平泳ぎ中級<br>12:15~13:15<br>(月4回)臼田<br>【30日 特別レッスン】 | ボディコンディショニング<br>12:15~12:45 河崎         |                               |      | MOSSA/GroupFight45<br>12:00~12:45<br>SHIN |                               | お腹シェイプ&ストレッチ<br>12:30~13:10 広島             |                            | お腹シェイプ&ストレッチ<br>12:30~13:15<br>上田  |                                     | MOSSA/<br>GroupFight60<br>11:45~12:45<br>TOMMY               |   |  |
| 12:15 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 12:30 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 12:45 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 13:00 | ヨガ<br>~リラックス~<br>13:40~14:30<br>HAYAMI       | 平泳ぎ初級<br>14:00~14:30 森          | ワークス<br>13:45~14:30<br>近藤           | クロール初級<br>13:30~14:00 内田                        | STEP初級40<br>13:00~13:40<br>河崎          | クロール初級<br>13:30~14:00 武宮      |      | ラテンエアロ<br>13:00~14:00<br>堤                |                               | エアロウォーク初級<br>&S&ボールEX<br>13:20~14:20<br>広島 |                            | ハイローコンボ<br>初級<br>13:30~14:30<br>上田 |                                     | パーソナルレッスン<br>12:30~13:00<br>13:00~13:30<br>13:30~14:00<br>松本 |   |  |
| 13:15 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 13:30 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 13:45 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 14:00 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 14:15 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 14:30 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 14:45 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 15:00 | MOSSA/GroupPower45<br>14:45~15:30<br>HAGIYAN | 美☆スタイルアクア<br>14:45~15:15 齊田     | ZUMBA GOLD<br>14:45~15:45<br>Kei    | 四泳法初級<br>15:00~16:00<br>(月4回)森<br>【30日 特別レッスン】  | カラダ機能改善<br>15:00~15:30 武宮              |                               |      | バランス改善<br>14:15~15:15<br>渋谷               |                               | クロール中級<br>14:45~15:15 内田                   |                            | ZUMBA<br>14:45~15:45<br>SATOKO     |                                     | パーソナルレッスン<br>14:45~13:15<br>13:15~13:45<br>伊藤                |   |  |
| 15:15 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 15:30 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 15:45 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 16:00 | バランス改善<br>15:50~16:50<br>渋谷                  |                                 | 癒しのヨガ<br>16:00~17:00<br>Narumi      |   | ヨガ<br>~リラックス~<br>14:00~15:00<br>照井     | カラダ機能改善<br>15:00~15:30 武宮     |      |   |                               | 浮き引き締め30<br>14:00~14:30 児玉                 |                            | 浮き引き締め30<br>14:00~14:30 児玉         |                                     | パーソナルレッスン<br>12:45~13:15<br>13:15~13:45<br>伊藤                |   |  |
| 16:15 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 16:30 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 16:45 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 17:00 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 17:15 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 17:30 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 17:45 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 18:00 | ヨガ<br>~ベーシック~<br>18:30~19:30<br>IKUKO        |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 18:15 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 18:30 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 18:45 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 19:00 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 19:15 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 19:30 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 19:45 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 20:00 | ZUMBA<br>19:45~20:45<br>Kei                  | カラダ機能改善<br>20:15~20:45 児玉       | ジャズダンス<br>19:45~20:45<br>KEIKO      | バタフライ初級<br>19:45~20:15 松本                       | ピラティス<br>18:15~19:15<br>IKUKO          | ピラティス<br>18:15~19:15<br>IKUKO |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 20:15 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 20:30 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 20:45 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 21:00 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 21:15 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 21:30 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 21:45 |  |                                 |                                     |   |  |                               |      |   |                               |  |                            |                                    |                                     |  |   |  |
| 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: 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