

エスフォルタ横浜 2018年5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(日) 市ヶ谷 7(月) 赤坂・水道橋 8(火) 横浜・六本木 13(日) 渋谷
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 AKIKO						
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 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	肩こり改善ウォーキング 10:00~10:30 武宮			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 桐生	ヨガ ~アクティブ~ 9:30~10:30 高岩	バタフライ入門 10:00~10:30 松本	
15															
30															
45															
11:00															
15	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	バタフライ中級 11:30~12:00 臼田	シェイプアップ ウォーク初級 11:00~12:00 松岡	クロール入門 11:30~12:00 武宮		太極拳 10:45~11:45 阿部(利)	腰痛予防ウォーキング 11:00~11:30 内田		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	
30															
45															
12:00	Party Funk 12:30~13:30 CHIZU	ス クロール初級 12:45~13:45 (月4回)森	リトモス 12:30~13:30 近藤	平泳ぎ中級 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			MOSSA/グループファイブ45 12:00~12:45 SHIN	クロール入門~初級 12:15~13:15 (月4回)内田	お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:10 広島	ス 四泳法中級 12:45~13:45 (月3回)臼田	お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:15 上田	MOSSA/ グループファイブ60 12:00~13:00 TOMMY	クロール初級 12:45~13:15 伊藤	
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	パワーワークス 13:45~14:30 近藤	クロール初級 13:30~14:00 内田	STEP初級40 13:00~13:40 河崎	クロール初級 13:30~14:00 武宮		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 四泳法中級 12:45~13:45 (月3回)臼田	ス お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:10 広島	パーソナルレッスン 12:30~13:00 13:00~13:30 13:30~14:00 松本	背骨 コンディショニング 13:15~14:15 米村	パーソナルレッスン 12:45~13:15 13:15~13:45 伊藤	
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	ZUMBA GOLD 14:50~15:50 Kei	四泳法初級 15:00~16:00 (月4回)森	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 【16日 内田】		バランス改善 14:15~15:15 渋谷	エアロウォーク 初級 15:30~16:30 福富	パレト 14:35~15:35 高岡	有 フォームチェック 14:45~15:15 桐生	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	
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 Narumi			特別レッスン(16日) 15:45~16:45 中野			優しいヨガ 15:50~16:50 鈴木一平			ヨガ ~リラックス~ 16:00~17:00 岩崎	アクアピクス45 15:45~16:30 ★TAM★ 【12日 湯原】	ジャズダンス 15:45~16:45 KEIKO	
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00	ヨガ ~ベーシック~ 18:30~19:30 IKUKO		ピラティス 18:15~19:15 IKUKO												
15															
30															
45															
19:00	ZUMBA 19:45~20:45 Kei	アクアピクス30 19:30~20:00 辻本	ジャズダンス 19:45~20:45 KEIKO	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 内田			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					
15															
30															
45															
20:00	MOSSA/グループファイブ60 21:00~22:00 SHIN	カラダ機能改善 20:15~20:45 児玉		チャレンジマスターズ 20:30~21:00 松本	優しいヨガ 20:45~21:45 YUI	クロール入門 20:15~20:45 内田			アクアダンス30 20:15~20:45 ★TAM★	クローリング初級 20:15~20:45 並木					
15															
30															
45															
21:00															
15															
30															
45															
22:00															
15															
30															
45															

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** 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4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(金)
15															渋谷・市ヶ谷
30															7(土)
45															水道橋
8:00															8(日)
15															横浜・六本木
30															15(日)
45															赤坂
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 AKIKO						
15		アクアビクス30 9:15~9:45 高鷲													
30	瞑想20 9:30~9:50 阿部(利)														
45															
10:00	ヨガ ~ベシーック~ 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 ブウアテアロハ鈴木	けのぼた 10:00~10:30 福富 [17 内田]	骨盤ストレッチ 10:00~10:50 松岡	肩こり改善ウォーキング 10:00~10:30 武宮			モーニングリンパ ストレッチ 9:30~10:30 堤					ヨガ ~アクティブ~ 9:30~10:30 高岩	
15															
30		アクアビクス30 10:45~11:15 高鷲													
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	ヨガ ~ベシーック~ 11:15~12:15 井上Y	バタフライ中級 11:30~12:00 臼田	シェイプアップ ウォーク初級 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)							
15															
30	Party Funk 12:30~13:30 CHIZU	クロール初級 12:45~13:45 (月4回)森	リトモス 12:30~13:30 近藤	平泳ぎ中級 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										
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	パーワークス 13:45~14:30 近藤	クロール初級 13:30~14:00 内田											
15															
30															
45															
14:00															
15															
30															
45															
15:00	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 齊田 [2 アクアビクス30 倉田]	ZUMBA GOLD 14:50~15:50 Kei	四泳法初級 15:00~16:00 (月4回)森	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									
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 Narumi												
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30	ヨガ ~ベシーック~ 18:30~19:30 IKUKO		ペルビックストレッチ (骨盤) 18:30~19:30 藤原												
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00	ZUMBA 19:45~20:45 Kei	アクアビクス30 19:30~20:00 辻本	ジャズダンス 19:45~20:45 KEIKO	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 内田	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★	Danceエアロ 初級 19:45~20:45 中村	背泳ぎ初級 19:40~20:10 並木					
15															
30															
45															
21:00	MOSSA/グループパワー60 21:00~22:00 SHIN		MOSSA/グループパワー45 21:00~21:45 TAKUYAN	パーソナルレッスン 21:15~21:45 21:45~22:15 松本	優しいヨガ 20:45~21:45 YUI	パーソナルレッスン 21:15~21:45 21:45~22:15 松本									
15															
30															
45															
22:00															
15															
30															
45															

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