

エスフォルタ横浜 2017年8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															7:00	5(土)~7(月) 市ヶ谷 9(水)~11(金) 渋谷 12(土)~15(火) 赤坂 16(水)~19(土) 六本木 20(日)~23(水) 横浜 23(水)~26(土) 水道橋			
15															15				
30															30				
45															45				
8:00															8:00				
15															15				
30															30				
45															45				
9:00															9:00				
15															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				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	フラダンス 8:45~9:45 榊原				変		ヨーガ ~アクティブ~ 9:30~10:30 高岩		
45															45				
10:00	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 ブウヴァイロハ鈴木	けのぼた 10:00~10:30 福富	骨盤ストレッチ 10:00~10:40 松岡	シェイプアップウォーキング 10:00~10:30 鈴木			水中歩行 10:00~10:30 黒木	ヨーガ ~ベーシック~ 10:00~11:00 鈴木	アクアピクス45 10:00~10:45 稲葉	ヨーガ ~リラックス~ 10:00~11:00 藤原					変	アクアピクス30 10:15~10:45 川前	
15															15				
30															30				
45															45				
11:00															11:00				
15	エアロウォーク 初級 11:15~12:15 上田		ヨーガ ~ベーシック~ 11:15~12:15 井上Y (15日:HIDEKO)	変	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	リトモス 11:15~12:15 近藤 幸代	ショートサーキット 11:00~11:30 黒木	キックボックス エアロピクス初級 11:15~12:15 a2ko				変	ランダンス初級 10:45~11:45 佐々木ルイス		
30															30				
45															45				
12:00															12:00				
15	Party Funk 12:30~13:30 CHIZU	ス	リトモス 12:30~13:30 近藤	ス	お腹シェイプ&ストレッチ 12:00~12:30 河崎				MOSSA/グループファイト45 12:00~12:45 KOHEY	クロール入門~初級 12:15~13:15 (月4回)黒木 ※31日特別レッスン	お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:10 広島	ス	お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:15 上田				変	MOSSA/ グループファイト60 12:00~13:00 KOUKI	
30															30				
45															45				
13:00															13:00				
15															15				
30															30				
45															45				
14:00															14:00				
15	STEP初級40 13:45~14:25 広島	変	パレトン 13:45~14:45 宮路	変	クロール初級 13:30~14:00 武宮				クロール初級 13:30~14:00 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	ヒロコンコンボ 初級 13:30~14:30 上田	変	アクアピクス30 14:00~14:30 稲葉			変	ピラティス 13:15~14:15 恵子	
30															30				
45															45				
15:00															15:00				
15	ダンベルシェイプアップ 初級 14:40~15:40 広島	変	ZUMBA GOLD 15:00~16:00 Kei	変	クロール初級 15:00~16:00 (月4回)並木				機能改善エクササイズ 15:00~15:30 黒木	水中整体・ パーソナルレッスン 14:45~15:15 15:15~15:45 15:45~16:15 渡辺 【24休講】	優しいヨーガ 14:35~15:35 HIDEKO (4日:IKUKO)	有	MOSSA/ グループパワー60 14:45~15:45 (5:TAKUYAN) (12-26:HAGIYAN) (19:YUKI)				変	ZUMBA 14:30~15:30 u-carry	
30															30				
45															45				
16:00															16:00				
15	バランス改善 15:50~16:50 渋谷		癒しのヨーガ 16:10~17:10 Natsuki		HOUSE~初級~ 16:05~17:05 TAKU	特別レッスン(16日) 15:45~16:45 中野			エアロウォーク 初級 15:30~16:30 工藤(順)	バリエ40~入門~ 16:15~16:55 神	有	※31日特別レッスン バタフライ中級 12:15~13:15 渡辺 ¥1,000(税別)/回					有	MOSSA/グループパワー45 15:45~16:30 HAGIYAN	
30															30				
45															45				
17:00															17:00				
15															15				
30															30				
45															45				
18:00															18:00				
15															15				
30															30				
45															45				
19:00															19:00				
15	ヨーガ ~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	有	ピラティス 18:15~19:15 矢尾				ヨーガ ~ベーシック~ 18:30~19:30 毛塚									変	アクアピクス45 16:00~16:45 ★TAM★
30															30				
45															45				
20:00															20:00				
15	ZUMBA 19:45~20:45 Kei		MOSSA/ グループファイト60 19:45~20:45 KOUKI (1:KOHEY)	変	リトモス 19:30~20:30 中村	クロール入門~初級 19:30~20:00 黒木			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★	バタフライ初級 19:40~20:10 並木	MOSSA/ グループファイト60 19:45~20:45 KOHEY					変	MOSSA/ グループパワー60 19:45~20:45 YUKI	
30															30				
45															45				
21:00															21:00				
15	MOSSA/グループファイト45 21:00~21:45 TOMMY		MOSSA/グループパワー45 21:00~21:45 TAKUYAN	有	優しいヨーガ 20:45~21:45 YUI (2日:佐久間かお り)				パーソナルレッスン 20:55~21:25 21:25~21:55 21:55~22:25 並木	アクアダンス30 20:15~20:45 ★TAM★	有変	パーソナルレッスン 20:55~21:25 21:25~21:55 21:55~22:25 並木					変	アクアピクス30 20:15~20:45 黒木	
30															30				
45															45				
22:00															22:00				
15															15				
30															30				
45															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 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60 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!