

エスフォルタ横浜 2018年7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(HP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(金) 渋谷・市ヶ谷
15															
30															8(日) 横浜・六本木
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							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 ブクアアロハ鈴木	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			モーニングリンパ ストレッチ 9:30~10:30 堤	パラエティー歩行 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	浮き引き締め30 10:15~10:45 武宮	ヨガ ~アクティブ~ 9:30~10:30 高岩
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 12:00~12:30 森	ヨガ ~ベーシック~ 11:15~12:15 井上Y	背泳ぎ中級 11:30~12:00 白田	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	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/ GroupPower60 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	バタフライ中上級 12:15~13:15 (月4回)白田 【31日 特別レッスン】	ボディコンディショニング 12:15~12:45 河崎				MOSSA/GroupFight45 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 四泳法中上級 12:45~13:45 (月4回)白田	お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:15 上田	MOSSA/ GroupFight60 12:00~13:00 TOMMY	クロール中級 11:30~12:30 (月4回)伊藤
15															
30															
45															
13:00	ヨガ ~リラックス~ 13:40~14:30 HAYAMI	バタフライ初級 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									
15															
30															
45															
14:00															
15															
30															
45															
15:00	MOSSA/GroupPower45 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 【31日 特別レッスン】	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	ヨガ ~ベーシック~ 18:30~19:30 IKUKO		ベルビクストレッチ (骨盤) 18:30~19:30 藤原												
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00	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	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 内田									
15															
30															
45															
21:00	MOSSA/GroupFight60 21:00~22:00 SHIN		MOSSA/GroupFight45 21:00~21:45 Shimomuu♪	有 パーソナルレッスン 21:15~21:45 21:45~22:15 松本	優しいヨガ 21:00~21:45 Naomi										
15															
30															
45															
22:00															
15															
30															
45															

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 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

変 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 2018年6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 (HP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(水)
15															渋谷・市ヶ谷
30															7(木)
45															赤坂・水道橋
8:00															8(金)
15															横浜・六本木
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		アクアピクス30 9:15~9:45 高鷲							アクアピクス30 9:15~9:45 新野						
30	瞑想20 9:30~9:50 阿部(利)							モーニングリンパ ストレッチ 9:30~10:30 堤							
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 【11日 内田】	フラダンス 10:00~11:00 ブクアアロハ鈴木	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		ヨガ ~アクティブ~ 9:30~10:30 高岩	変	
15															
30		アクアピクス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	有	ヨガ ~ベーシック~ 11:15~12:15 井上Y	変	シェイプアップ ウォーク初級 11:00~12:00 松岡	変	太極拳 10:45~11:45 阿部(利)	変	リトモス 11:15~12:15 近藤 幸代	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	変	クロール入門 10:45~11:15 松本	MOSSA/ グループパワー60 10:45~11:45 YUKI
15		パーソナルレッスン 11:30~12:00 森		変											
30															
45															
12:00	Party Funk 12:30~13:30 CHIZU	ス	リトモス 12:30~13:30 近藤	変	ボディコンディショニング 12:15~12:45 河崎										
15															
30															
45															
13:00	ヨガ ~リラックス~ 13:40~14:30 HAYAMI	変	パワーワークス 13:45~14:30 近藤	ス	STEP初級40 13:00~13:40 河崎										
15															
30															
45															
14:00	ヨガ ~リラックス~ 13:40~14:30 HAYAMI	変	パワーワークス 13:45~14:30 近藤	ス	ヨガ ~リラックス~ 14:00~15:00 照井										
15															
30															
45															
15:00	MOSSA/グループパワー45 14:45~15:30 HAGIYAN	ス	ZUMBA GOLD 14:50~15:50 Kei	有	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		背骨 コンディショニング 15:15~16:15 米村										
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00	ヨガ ~ベーシック~ 18:30~19:30 IKUKO		ベルビクストレッチ (骨盤) 18:30~19:30 藤原		ピラティス 18:15~19:15 IKUKO										
15															
30															
45															
19:00	ヨガ ~ベーシック~ 18:30~19:30 IKUKO		ベルビクストレッチ (骨盤) 18:30~19:30 藤原		ピラティス 18:15~19:15 IKUKO										
15															
30															
45															
20:00	ZUMBA 19:45~20:45 Kei		ジャズダンス 19:45~20:45 KEIKO		リトモス 19:30~20:30 中村										
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	有	優しいヨガ 21:00~21:45 Naomi										
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!