

エスフォルタ横浜 2017年11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(月) 渋谷・市ヶ谷 7(火) 水道橋・赤坂 8(水) 横浜・六本木	
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 榊原							
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 アロハニ 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	腰痛予防ウォーキング 10:00~10:30 鈴木			アクアピクス45 10:00~10:45 稲葉	ヨガ ~ベーシック~ 10:00~11:00 鈴木	アクアピクス30 10:15~10:45 川前	ヨガ ~アクティブ~ 9:30~10:30 高岩				
15																
30																
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【6休講】	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 白田	シェイプアップ ウォーク初級 11:00~12:00 松岡	アクアピクス30 10:45~11:15 辻本		太極拳 10:45~11:45 阿部(利)	アクアピクス30 10:45~11:15 新野	肩こり解消ウォーキング 11:00~11:30 黒木		キックアウト 11:15~12:15 a2ko	MOSSA/ グループパワー60 10:45~11:45 YUKI	バタフライ入門 10:00~10:30 松本		
15																
30																
45																
12:00	Party Funk 12:30~13:30 CHIZU	クロール初級 12:45~13:45 (月3回)森 【6休講】	リトモス 12:30~13:30 近藤	四泳法中級 12:15~13:15 (月4回)白田	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		キックアウト 11:15~12:15 a2ko	MOSSA/ グループファイ60 12:00~13:00 TOMMY	クロール入門 10:45~11:15 松本		
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	ワークス 13:45~14:30 近藤	クロール初級 13:30~14:00 武宮	STEP初級40 13:00~13:40 河崎	クロール初級 13:30~14:00 黒木		ラテンエアロ 13:00~14:00 堤	平泳ぎ中級 13:30~14:00 武宮 【9.30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	ハイローコンボ 初級 13:30~14:30 上田	パーソナルレッスン 12:30~13:00 13:00~13:30 13:30~14:00 松本	ピラティス 13:15~14:15 恵子		
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 【6黒木】	ZUMBA GOLD 14:50~15:50 Kei	背泳ぎ中級 15:00~16:00 (月4回)森	Dance~入門~ 15:15~15:55 TAKU	カラダ機能改善 15:00~15:30 武宮		バランス改善 14:15~15:15 渋谷	優しいヨガ 14:35~15:35 HIDEKO	クロール中級 14:45~15:15 黒木	MOSSA/ グループパワー60 14:45~15:45 HAGIYAN (25日YUKI)	クロール初級 15:00~15:30 松本	ZUMBA 14:30~15:30 u-carry	アクアピクス30 14:00~14:30 稲葉		
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 Natsuki (7.14鈴木)		HOUSE~初級~ 16:05~17:05 TAKU	特別レッスン(15日) 15:45~16:45 中野		エアロウォーク 初級 15:30~16:30 工藤(順)	バレトン 15:50~16:50 Sayako	パーソナルレッスン 14:00~14:30/14:30~15:00 15:00~15:30/15:30~16:00 白田	ZUMBA 16:05~17:05 SATOKO	アクアピクス45 16:00~16:45 ★TAM★ 【18★KAORI★】	ジャズダンス 15:45~16:45 KEIKO	ローラーリラックス 17:00~17:20		
15																
30																
45																
17:00																
18:00	ヨガ ~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		ピラティス 18:15~19:15 矢尾			ヨガ ~ベーシック~ 18:30~19:30 毛塚	ピラティス ストレッチ 18:30~19:30 矢尾		ヨガ ~リラックス~ 17:20~18:20 岩崎	MOSSA/ グループファイ60 18:35~19:35 KOUKI	四泳法上級 18:45~19:45 (月4回)森	ヨガ ~ベーシック~ 17:30~18:30 上田		
15																
30																
45																
19:00	ZUMBA 19:45~20:45 Kei	アクアピクス30 19:30~20:00 辻本	MOSSA/ グループファイ45 19:45~20:30 KOUKI	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 武宮		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★	背泳ぎ初級 19:40~20:10 並木						
15																
30																
45																
21:00	MOSSA/グループファイ60 21:00~22:00 KOHEY		MOSSA/グループパワー45 20:45~21:30 TAKUYAN	四泳法中級 20:30~21:00 松本	優しいヨガ 20:45~21:45 YUI	背泳ぎ入門 20:15~20:45 武宮		MOSSA/ グループパワー60 21:00~22:00 YUKI (9日HAGIYAN)	アクアダンス30 20:15~20:45 ★TAM★	クロール初級 20:15~20:45 並木						
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)

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10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・赤坂
8:00															8(日)
15															横浜・六本木
30															※六本木店
45															短縮営業のご案内
9:00	新 モーニングストレッチ 9:00~9:20 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						10(日)
15															10:00~20:00
30	瞑想20 9:30~9:50 阿部(利)				変 モーニングリンパ ストレッチ 9:30~10:30 堤	変 腰痛予防ウォーキング 10:00~10:30 鈴木									10:00
45															15
10:00	ヨーガ ~ベシク~ 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 ブウウエアロハ鈴木	けのぼた 10:00~10:30 福富	骨盤ストレッチ 10:00~10:50 松岡	アクアピクス30 10:45~11:15 齊田	変 アクアピクス30 10:45~11:15 辻本	変 アクアピクス30 10:45~11:15 新野	変 アクアピクス45 10:00~10:45 稲葉	変 アクアピクス30 10:15~10:45 川前	変 アクアピクス30 10:15~10:45 川前	変 アクアピクス30 10:15~10:45 川前	変 アクアピクス30 10:15~10:45 川前	変 アクアピクス30 10:15~10:45 川前	15
15															30
30															45
45															11:00
11:00	エアロウォーク 初級 11:15~12:15 上田	新 パーソナルレッスン 11:30~12:00 12:00~12:30 森【30日休講】	ヨーガ ~ベシク~ 11:15~12:15 井上Y	変 バタフライ中級 11:30~12:00 白田	変 シェイプアップ ウォーク初中級 11:00~12:00 松岡	変 クロール入門 11:30~12:00 黒木	変 クロール入門 11:30~12:00 渡辺	変 バタフライ入門 11:30~12:00 渡辺	変 リトモス 11:15~12:15 近藤 幸代	変 肩こり解消ウォーキング 11:00~11:30 黒木	変 クロール入門 11:00~11:30 武宮	変 クロール入門 11:45~12:15 黒木	変 クロール入門 11:45~12:15 武宮	変 クロール入門 11:45~12:15 武宮	15
15															30
30															45
45															12:00
12:00	Party Funk 12:30~13:30 CHIZU	変 クロール初中級 12:45~13:45 【月3回】森	変 リトモス 12:30~13:30 近藤	変 四泳法中上級 12:15~13:15 【月4回】白田	変 STEP初級40 13:00~13:40 河崎	変 クロール初級 13:30~14:00 武宮	変 クロール初級 13:30~14:00 黒木	変 クロール入門~初級 12:15~13:15 【月4回】黒木	変 お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:10 広島	変 お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:15 上田	変 お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:15 上田	変 お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:15 上田	変 お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:15 上田	変 お腹シェイプ&ストレッチ 12:30~13:15 上田	15
15															30
30															45
45															13:00
13:00	新 モーニングストレッチ 13:40~14:30 HAYAMI	変 平泳ぎ初級 14:00~14:30 森 【30日休講】	変 パーソナルレッスン 13:45~14:35 近藤	変 クロール初級 13:30~14:00 武宮	変 STEP初級40 13:00~13:40 河崎	変 クロール初級 13:30~14:00 黒木	変 クロール初級 13:30~14:00 渡辺	変 平泳ぎ中級 12:45~13:45 【月4回】白田	変 エアロウォーク初級 &SボールEX 13:20~14:20 広島	変 平泳ぎ中級 12:45~13:45 【月4回】白田	変 平泳ぎ中級 12:45~13:45 【月4回】白田	変 平泳ぎ中級 12:45~13:45 【月4回】白田	変 平泳ぎ中級 12:45~13:45 【月4回】白田	変 平泳ぎ中級 12:45~13:45 【月4回】白田	15
15															30
30															45
45															14:00
14:00	MOSSA/グループパワー45 14:45~15:30 HAGIYAN	変 美☆スタイルアクア 14:45~15:15 齊田	変 ZUMBA GOLD 14:50~15:50 Kei	変 背泳ぎ中級 15:00~16:00 【月4回】森	変 Dance~入門~ 15:15~15:55 TAKU	変 カラダ機能改善 15:00~15:30 武宮	有 特別レッスン(18日) 15:45~16:45 中野	有 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	有 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	有 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	有 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	有 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	有 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	有 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	15
15															30
30															45
45															15:00
15:00	バランス改善 15:50~16:50 渋谷														15
15															30
30															45
45															16:00
16:00	癒しのヨーガ 16:05~17:05 鈴木														15
15															30
30															45
45															17:00
17:00	変 モーニングストレッチ 18:30~19:30 IKUKO														15
15															30
30															45
45															18:00
18:00	変 モーニングストレッチ 18:30~19:30 IKUKO														15
15															30
30															45
45															19:00
19:00	変 モーニングストレッチ 18:30~19:30 IKUKO														15
15															30
30															45
45															20:00
20:00	変 モーニングストレッチ 18:30~19:30 IKUKO														15
15															30
30															45
45															21:00
21:00	変 モーニングストレッチ 18:30~19:30 IKUKO														15
15															30
30															45
45															22:00
22:00	変 モーニングストレッチ 18:30~19:30 IKUKO														15
15															30
30															45
45															22:00

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)

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 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!