

エスフォルタ横浜店 プールプログラム5月

URL <http://www.esforta.co.jp/>
045-641-6111

月	火	水	木	金	土	日	3日(木)	4日(金)
9:15 アクアビクス30 9:45 木山		有料パーソナル 8:45~9:15 9:15~9:45 渡辺敬	9:15 17日近藤 アクアビクス30 9:45 新野					
10:00 かんたんウォーキング 10:30 黒木	10:00 けのバタ 10:30 村山	10:00 水中歩行 10:30 村山	10:00 シェイプアップウォーキング &骨盤調整エクササイズ 10:30 木山	10:00 アクアビクス45 10:45 稲葉				
10:45 アクアビクス30 11:15 木山	10:45 アクアビクス30 11:15 芦川	10:45 アクアビクス30 11:15 黒木	10:45 17日近藤 アクアビクス30 11:15 新野	11:00 流水 <1回/520円> 11:45 木山		10:45 <スクール> クロール初中級 1回制/1,050円	11:00 アクアビクス45	11:15 アクアビクス30
11:30 フィンスイム 12:00 黒木	11:30 担当者変更 12:00 渡辺(敬) 12:00 渡辺(敬)	11:30 背泳ぎ初級 12:00 村山	11:30 クロール初級 12:00 黒木	12:00 クロール入門 12:30 重山	11:45 芦川 12:00 12:30 渡辺(敬)	11:45 渡辺(敬) 12:00 27日木山 12:30 芦川	11:45 新野 12:00 12:30 木山	11:45 松岡&集人 12:00 12:30 重山
↑レッスン変更 12:45 <スクール> クロール初中級 4回制/4,200円 13:45 木山	30日は 特別スクール クロール中級 担当:渡辺で す (¥1,050)	12:15 <スクール> 平泳ぎ中級 4回制/4,200円 13:15 渡辺(敬)	12:15 <スクール> はじめての呼吸 4回制/4,200円 13:15 木山	12:45~13:15 有料パーソナル 木山	12:45 <スクール> バタフライ初級 4回制/4,200円 13:30 芦川	12:45 27日木山 バタフライ初級 13:15 芦川	12:45 木山 13:15 重山	12:45 クロール入門 13:15 木山
14:00 平泳ぎ初級 14:30 高松	14:00 アクアビクス30 14:15 木山	14:00 村山 14:15 14:30 倉田	14:00 クロール初級 14:30 木山	14:00 フィンスイム 14:15 黒木	14:15 渡辺(敬)	14:30 平泳ぎ初級		
14:45 美☆スタイルアクア 15:15 斉田	14:30 <スクール> 平泳ぎ初級 4回制/4,200円 15:30 渡辺(敬)	14:45 倉田 15:00 <スクール> クロール初中級 4回制/4,200円 16:00 芦川	14:45 シェイプアップ30 15:15 石川	14:30 アクアビクス30 15:00 木山	14:30 アクアビクス30 15:00 木山	14:30 フォームチェック 15:00 渡辺(敬)	14:30 アクアビクス30 15:00 村山	14:30 アクアビクス45 15:15 木山
15:30 クロール入門 16:00 重山	15:30 渡辺(敬) 15:45 平泳ぎ入門	15:30 <スクール> クロール初中級 4回制/4,200円 16:00 芦川	15:30 バタフライ初級 16:00 芦川	15:15 バタフライ中級 15:45 渡辺(敬)	15:15 クロール初級 15:45 木山	15:15 27日木山 ~を極める 15:45 芦川	15:15 フィンロング30 15:45 木山	15:30 ターン 16:00 木山
16:15 クロール上級 16:45 高松	16:15 黒木 16:30~17:00 17:00~17:30 渡辺(敬)	16:00 腰痛予防エクササイズ	16:15 17日村山 クロール中級 16:45 高松	16:00 <スクール> バタフライ初級 3回制/3,150円 17:00 木山 17:15~17:45 17:45~18:15 渡辺(敬)	16:00 19日近藤 アクアビクス45 16:45 新野	16:00 アクアビクス30 16:30 打田	16:00 バタフライ初級 16:30 村山	16:15 背泳ぎ初級 16:45 黒木
19:30 アクアビクス30 20:00 太田	19:30 肩ほくしウォーク 19:50 黒木	19:30 骨盤調整エクササイズ 19:50 芦川	19:30 17、24日近藤 スリムアップボディ 20:00 ★TAM★	19:45 ~を極める 20:15 渡辺(敬)	19:00 ロングスイム45 19:00 木山			
20:15 担当者変更 背泳ぎ入門 20:45 高松	20:00 アクアビクス30 20:30 辻本	20:00 アクアビクス30 20:30 斉田	20:15 17、24日近藤 アクアダンス30 20:45 ★TAM★	20:15 渡辺(敬) 20:30 担当者変更 バタフライ初級 21:00 渡辺(敬)				
21:00 クロール初級 21:30 村山	21:00 フィンロングスイム 21:15 木山	21:00 クロール入門 21:30 重山	21:00 クロール初中級 21:30 芦川	21:00 渡辺(敬) 21:15 18日芦川 腰痛予防エクササイズ 21:45 村山				
				↑担当者変更				

☆プール初心者、不安のある方へ☆
☆プール ファーストチャレンジ☆

プール初心者、不安のある方を対象に
プールインストラクターとマンツーマンで
プールに入り、エクササイズの
ご案内を致します。
ご希望の方は、プールスタッフまで
お声掛け下さい
※お1人様 1回までとさせていただきます。

**5月の休館日は5日(土)、22日(火)
です。**

●『~を極める』4、5月はクロール『DPSの向上』です。
●スクール(有料)のお申込は毎月23日よりフロントでの受付となります。また、19日~21日までの間、プールサイドにて先行予約を受け付けております。
●流水レッスン(有料)は、当日フロントにてお申込ください。
●全てのレッスンについて、台帳記入を頂いております。定員を超えてのレッスン参加は安全管理上お断りしておりますので予めご了承ください。
●尚、定員数については各店フロントに直接ご確認ください。
~レッスンに参加される際はフロントにて台帳にご記入の上、リストバンドを付けて開始時間までにプールサイドへお集まりください。ご不明な点はスタッフまでお尋ねください~
スケジュールや代行に関しては、携帯電話での情報サービスが便利です。是非ご利用下さい~<http://www.esfo.jp>

エスフォルタ横浜店 プールプログラム4月

URL <http://www.esforta.co.jp/>
045-641-6111

月	火	水	木	金	土	日	30日(月)
		有料パーソナル					
9:15 アクアビクス30 9:45 木山		8:45~9:15 9:15~9:45 渡辺敬	9:15 アクアビクス30 9:45 新野				
10:00 かんたんウォーキング 10:30 黒木	10:00 けのバタ 10:30 村山	10:00 水中歩行 10:30 村山	10:00 シェイプアップウォーキング &骨盤調整エクササイズ 10:30 木山	10:00 アクアビクス45 10:45 稲葉			
10:45 アクアビクス30 11:15 木山	10:45 アクアビクス30 11:15 芦川	10:45 アクアビクス30 11:15 黒木	10:45 アクアビクス30 11:15 新野	11:00 流水 <1回/520円> 11:45 木山		10:45 <スクール> クロール初中級 1回制/1,050円	
11:30 流水 <1回/520円> 12:15 黒木	11:30 バタフライ初級 12:00 村山	11:30 背泳ぎ初級 12:00 村山	11:30 クロール初級 12:00 黒木	12:00 NEW!! クロール入門 12:30 黒木	11:15 クロール入門 11:45 芦川	11:15 <スクール> クロール初中級 1回制/1,050円 11:45 渡辺(敬)	11:15 アクアビクス30 11:45 黒木
↓時間変更		12:15 <スクール> 平泳ぎ中級 4回制/4,200円 13:15 渡辺(敬)	12:15 <スクール> はじめての呼吸 3回制/3,150円 13:15 木山	12:30 有料パーソナル 12:45~13:15 木山	12:00 クロール入門 12:30 渡辺(敬)	12:00 平泳ぎ入門 12:30 芦川	12:00 フォームチェック 12:30 木山
12:45 <スクール> クロール初中級 4回制/4,200円 13:45 木山	↓時間変更	13:30 腰痛予防エクササイズ 14:00 村山	14:00 クロール初級 14:30 木山	13:45 NEW!! フィンスイム 14:15 黒木	12:45 流水 <1回/520円> 13:30 芦川	12:45 バタフライ初級 13:15 芦川	12:45 ~極める 13:15 芦川
14:00 16日木山 平泳ぎ初級 14:30 高松	13:45 NEW!! アクアビクス30 14:15 木山	14:00 アクアビクス30 14:45 倉田	14:45 シェイプアップ30 15:15 石川	14:30 アクアビクス30 15:00 木山	13:45 平泳ぎ初級 14:15 渡辺(敬)		
14:45 美☆スタイルアクア 15:15 斉田	14:30 <スクール> 平泳ぎ初級 4回制/4,200円	15:00 <スクール> クロール初中級 4回制/4,200円 16:00 芦川	15:30 バタフライ初級 16:00 芦川	15:15 バタフライ中級 15:45 渡辺(敬)	14:30 NEW!! アクアビクス30 15:00 木山	14:30 NEW!! フォームチェック 15:00 渡辺(敬)	14:30 クロール初級 15:00 黒木
15:30 クロール入門 16:00 村山	15:30 渡辺(敬) 15:45 平泳ぎ入門				15:15 クロール初級 15:45 木山	15:15 8日芦川 ~を極める 15:45 村山	15:15 イベント Lock & House AQUA groove 16:00 斉田&木山
16:15 16日村山 クロール上級 16:45 高松	16:15 黒木 有料パーソナル 16:30~17:00 渡辺(敬) ↑時間変更		16:15 26日村山 クロール中級 16:45 高松	16:00 <スクール> バタフライ初級 4回制/4,200円 17:00 木山 有料パーソナル 17:15~17:45 17:45~18:15 渡辺(敬) ↑6日、27日休講	16:00 アクアビクス45 16:45 新野	16:00 29日村山 アクアビクス30 16:30 打田	16:15 クロール中級 16:45 芦川
19:30 アクアビクス30 20:00 太田	19:30 肩ほぐしウォーク 19:50 黒木	19:30 骨盤調整エクササイズ 19:50 芦川	19:30 スリムアップボディ 20:00 ★TAM★	↓時間変更 19:45 ~を極める 20:15 渡辺(敬)			
20:15 NEW!! 背泳ぎ入門 20:45 村山	20:00 アクアビクス30 20:30 辻本	20:00 アクアビクス30 20:30 斉田	20:15 アクアダンス30 20:45 ★TAM★	20:15 渡辺(敬) 20:30 バタフライ初級			
21:00 クロール初級 21:30 村山	20:45 NEW!! フィンロングスイム 21:15 木山	20:35 20:50 アイチ 21:00 NEW!! クロール入門 21:30 芦川	21:00 クロール初中級 21:30 芦川	21:00 村山 21:15 腰痛予防エクササイズ 21:45 渡辺(敬)			

☆プール初心者、不安のある方へ☆
エスフォルタ独自のシステム
~ファーストチャレンジ~

プール初心者、不安のある方を対象に
プールインストラクターとマンツーマンで
プールに入り、エクササイズの
ご案内を致します。
ご希望の方は、プールスタッフまで
お声掛け下さい
※お1人様 1回までとさせていただきます。

**4月の休館日は
5日(木)、22日(日)です。**

◆「~を極める」4、5月はクロール「DPS向上」です。
◆スクール(有料)のお申込は毎月23日よりフロントでの受付となります。また、19日~21日までの間、プールサイドにて先行予約を受け付けております。
◆流水レッスン(有料)は、当日フロントにてお申込ください。
◆全てのレッスンについて、台帳記入を頂いております。定員を超えてのレッスン参加は安全管理上お断りしておりますので予めご了承ください。
◆尚、定員数については各店フロントに直接ご確認ください。
~レッスンに参加される際はフロントにて台帳にご記入の上、リストバンドを付けて開始時間までにプールサイドへお集まりください。ご不明な点はスタッフまでお尋ねください~
スケジュールや代行に関しては、携帯電話での情報サービスが便利です。是非ご利用下さい→<http://www.esfo.jp>

月	火	水	木	金	土	日	20日(火)春分の日
		有料パーソナル					
9:15 期間限定 アクアビクス30		8:45~9:15 9:15~9:45	9:15 アクアビクス30				
9:45 木山		渡辺敬	9:45 新野				
10:00 かんたんウォーキング	10:00 けのバタ	10:00 水中歩行	10:00 シェイプアップウォーキング &美☆姿勢ウォーク	10:00 アクアビクス45			
10:30 黒木	10:30 芦川	10:30 村山	10:30 木山	10:45 稲葉			
10:45 アクアビクス30	10:45 アクアビクス30	10:45 アクアビクス30	10:45 アクアビクス30	11:00 流水 <1回/520円>		10:45 <スクール> クロール初級 1回制/1,050円	
11:15 木山	11:15 伊藤(里)	11:15 小倉	11:15 新野	11:45 黒木	11:15 24日高松 クロール入門	11:15 クロール入門	
11:30 流水 <1回/520円>	11:30 リラククスフロー	11:30 14日村山 バタフライ初級	11:30 クロール初級		11:45 芦川	11:45 渡辺(敬)	11:45 重山
12:15 黒木	12:00 村山	12:00 木山	12:00 黒木	有料パーソナル 12:00~12:30 12:30~13:00 木山	12:00 クロール初級	12:00 背泳ぎ入門	12:00 フィンスイム
12:30 <スクール> クロール初級 3回制/3,150円	12:15 平泳ぎ初級	12:15 <スクール> クロール初級 4回制/4,200円	12:15 <スクール> はじめての呼吸 4回制/4,200円		12:30 村山	12:30 芦川	12:30 黒木
13:30 木山	12:45 渡辺(敬)	13:15 渡辺(敬)	13:15 木山		12:45 24日高松 流水 <1回/520円>	12:45 平泳ぎ初級	12:45 バタフライ初級
	13:30 背泳ぎ入門	13:30 腰痛予防エクササイズ			13:30 芦川	13:15 渡辺(敬)	13:15 木山
14:00 背泳ぎ初級	14:00 木山	14:00 木山	14:00 クロール初級		13:45 背泳ぎ初級		
14:30 高松	14:15 <スクール> 泳ぎ初級 3回制/3,150円	14:15 アクアビクス30	14:30 芦川		14:15 渡辺(敬)		
14:45 美☆スタイルアクア	14:45 倉田	14:45 倉田	14:45 アクアビクス30	14:30 アクアビクス30	14:30 クロール初級	14:30 クロール初級	14:30 背泳ぎ初級
15:15 斉田	15:15 渡辺(敬)	15:00 <スクール> バタフライ初級 4回制/4,200円	15:15 並木	15:00 木山	15:00 村山	15:00 黒木	15:00 黒木
15:30 クロール入門	15:30 シェイプアップ30		15:30 平泳ぎ初級	15:15 2日高松 平泳ぎ中級		15:15 ~を極める	15:15 イベント アクアビクス45
16:00 村山	16:00 木山	16:00 渡辺(敬)	16:00 木山	15:45 渡辺(敬)		15:45 芦川	16:00 木山&並木
16:15 クロール上級	有料パーソナル 16:15~16:45 16:45~17:15 渡辺(敬)		16:15 クロール中級	16:00 NEW!! <スクール> バタフライ初級 4回制/4,200円 17:00 木山	16:00 アクアビクス45	16:00 アクアビクス30	
16:45 高松			16:45 高松	17:15~17:45 17:45~18:15 渡辺(敬)	16:45 新野	16:30 打田	16:30 ロングスイム30
<p>☆プール初心者、不安のある方へ☆ エスフォルタ独自のシステム ~ファーストチャレンジ~</p> <p>プール初心者、不安のある方を対象にプールインストラクターがマンツーマンでプールに入り、エクササイズのご案内を致します。 ご希望の方は、プールスタッフまでお声掛け下さい</p>						16:45 バタフライ中級	17:00 木山
				↑2日休講	18:15 3日木山 ロングスイム45	17:15 渡辺(敬)	
19:30 アクアビクス30	19:30 肩ほくしウォーク	19:30 美☆姿勢ウォーク	19:30 スリムアップボディ	19:30 2日高松 ~を極める			
20:00 近藤	19:50 黒木	19:50 芦川	20:00 田村	20:00 渡辺(敬)			
20:15 クロール初級	20:00 アクアビクス30	20:00 アクアビクス30	20:15 アクアダンス30	20:15 クロール初級			
20:45 村山	20:30 木山	20:30 斉田	20:45 田村	20:45 村山			
	20:45 クロール中級	20:35 20:50 アイチ	21:00 田村	21:00 2日高松 腰痛予防エクササイズ			
	21:15 木山	21:00 背泳ぎ初級	21:00 クロール初級	21:30 渡辺(敬)			
		21:30 芦川	21:30 芦川				

30日はスタート
& ターン
担当：木山です
¥1,050/回)

【スイムトライアル上級者編】
新タイム導入! さらに上を目指してチャレンジ!!
種目別で距離が選べるようになり
目標がたてやすくなりました。

3月の休館日は 5日(月)、22日(木)です。

◆～を極める：23日はバタフライ導入(体運移動)
◆スクール(有料)のお申込は毎月23日よりフロントでの受付となります。また、19日～21日までの間、プールサイドにて先行予約を受け付けております。
◆流水レッスン(有料)は、当日フロントにてお申込ください。
◆全てのレッスンについて、台帳記入を頂いております。定員を超えてのレッスン参加は安全管理上お断りしておりますので予めご了承ください。
◆尚、定員数については各店フロントに直接ご確認ください。
～レッスンに参加される際はフロントにて台帳にご記入の上、リストバンドを付けて開始時間までにプールサイドへお集まりください。ご不明な点はスタッフまでお尋ねください～
スケジュールや代行に関しては、携帯電話での情報サービスが便利です。是非ご利用下さい→<http://www.esf.jp>