

エスフォルタ横浜店 スタジオプログラム5月

モバイル <http://www.esfo.jp>
 TEL 045-641-6111
 URL <http://www.esforta.co.jp>






















月	火	水	木	金	土	日	3日(木)	4日(金)
	8:30 太極拳 <50> 松矢 9:20		8:30 ヨーガ<50> ~ベーシック~ 伊東 9:20		5/27限定!! BFSグループキック60 Apr 12新曲発表会			
10:00 ヨーガ ~ベーシック~ 阿部(利) 11:00	10:00 フラダンス アロヒラニ鈴木 11:00	10:00 エアロウォーク 初級<40> CHIE 10:40	10:00 マットサイエンス 堤 11:00	10:00 ヨーガ ~リラックス~ 毛塚 11:00				
11:10 ZUMBA 角田 12:10	11:15 ヨーガ ~ベーシック~ 井上Y 12:15	10:50 シェイプアップ ウォーク 初中級 松岡 11:50	11:45 MARTIAL WORKOUT <45> BRAFT園部 12:30	11:15 ナニアロハ ~フィットネスフラ~ 三瀬 12:15	11:40 リトモス<45> RMX 小林(純) 12:25	11:40 ヨーガ ~ベーシック~ 阿部(利) 12:40	11:35 ENJOY RAMP <45> STAFF 12:20	11:45 【イベント】 RMX ゴールデンバックナンバ 米田 12:45
12:20 Party Funk CHIZU 13:20	12:30 ハイローコンボ 中級 比嘉 13:30	12:05 リトモス<45> RMX 名倉 12:50	12:45 ラテンエアロ 堤 13:45	12:25 かんたんウォーク <30> 比嘉 12:55	12:35 (19)笠原 キックボックス エアロビクス 初中級 a2Ko 13:35	12:50 ポルドブラ アサミ 13:50	12:30 ZUMBA 堤 13:30	13:00 ヨーガ ~リラックス~ 岩崎 14:00
13:30 (14)朋 ピラティス 米田 14:30	13:40 バレトン Balletone 高橋(典) 14:40	13:00 ヨーガ ~リラックス~ エリ 14:00	13:55 ヨーガ ~リラックス~ 伊東 14:10	13:10 ダンベル シェイプアップ 比嘉 14:10	13:45 エアロジヨグ 初級<40> 上田 14:25	14:05 グループパワー<45> POWER コラボイベント!! HARU & MARCY 14:45	13:45 【イベント】 POWER YOUR HOUR OF POWER 14:50	14:00 ZUMBA AKIKO 15:15
14:40 (14)小畑 エアロウォーク 初中級 米田 15:40	14:50 ZUMBA AKIKO 15:50	14:10 エアロジヨグ 初級<40> 名倉 14:50	14:55 エアロウォーク 初級 小畑 15:25	14:25 ヨーガ ~リラックス~ 角田 15:25	14:35 ハイローコンボ 初中級 上田 15:35	14:50 エアロウォーク 初級<40> 根元 15:45	15:00 午後のストレッチ 15:20 <20> 15:35 STRIKE <50> BRAFT小川 16:25	15:30 ゴールデン エアロパート2 初中級 根元 & 川崎 16:30
15:50 バランス改善 渋谷 16:50	16:00 リズム体操 & エクササイズ<40> 比嘉 16:40	14:00 エアロジヨグ 初級<40> 名倉 14:50	15:05 エアロウォーク 初級 小畑 15:25	14:50 バレエ 初級 朋 16:40	15:50 ZUMBA 彩 16:50	15:55 ZUMBA AKIKO 16:55	16:40 【イベント】 ゴールデン エアロパート1 初中級 比嘉 & CHIE 17:40	16:45 午後のストレッチ 17:05 <20> 17:20 【イベント】 ミックスイベント! HIKARI & CHIE 18:20
17:50 午後のストレッチ 18:10 <20> 18:30 ラテンエアロ <50> 小林(純) 19:20	17:50 午後のストレッチ 18:10 <20> 18:30 シェイプアップ ウォーク 初中級 比嘉 19:30	18:15 RMX 小林(純) 19:15	18:15 ZUMBA ZUMBA 堤 19:15	18:15 リンパリペア エリ 19:15	18:05 POWER 1・3週HARU 2週IWAYAN 19:20	18:05 POWER 1・3週HARU 2週IWAYAN 19:20		
19:30 ZUMBA 小林(純) 20:30	19:30 グループキック<45> KICK HIKARI 20:30 (1)CHIE	19:25 キックボックス エアロビクス 中級 a2Ko 20:25	19:25 ハイローコンボ 初中級 比嘉 20:25	19:30 エアロウォーク 初中級<50> HIKARI 20:20	5/26限定!! BFSグループパワー60 Apr 12新曲発表会			
20:45 STRIKE BOXING <50> BRAFT小川 21:35	20:45 ヨーガ ~アクティブ~ 伊東 21:45	20:40 ヨーガ<50> ~アロマ~ 瀧 21:30	20:40 グループパワー POWER HARU 21:40	20:30 ZUMBA ZUMBA AKIKO 21:30				
21:45 ナイトストレッチ 22:05 <20>			21:50 ナイトストレッチ 22:10 <20>	22:00 <20>	祝 日 祝 日			

エスフォルタ横浜店 スタジオプログラム4月

モバイル <http://www.esfo.jp>

TEL 045-641-6111

URL <http://www.esforta.co.jp>

月	火	水	木	金	土	日	30日(月)
	8:30 NEW! 太極拳 <50> 松矢 9:20		8:30 ヨーガ<50> ~ベーシック~ 伊東 9:20				
10:00 ヨーガ ~ベーシック~ 阿部(利) 11:00	10:00 フラダンス アロヒラニ鈴木 11:00	10:00 エアロウォーク 初級<40> CHIE 10:40 10:55 シェイプアップ ウォーク 初中級 松岡 11:55	10:00 マットサイエンス 堤 11:00	10:00 ヨーガ ~リラックス~ 毛塚 11:00	10:30 ヨーガ ~アロマ~ 清野 11:30	10:30 グループキック  CHIE 11:30	10:30 バランス改善 渋谷 11:30
11:10 ZUMBA  角田 12:10 (9)AKIKO	11:15 ヨーガ ~ベーシック~ 井上Y 12:15	12:05 リトモス<45>	11:45 NEW!  <45> BRAFT園部 12:30	11:15 ナニアロハ ~フィットネスフラ~ 三瀬 12:15	11:30 リトモス<45>  小林(純) 12:25 (14)玉井 12:35 キックボックス エアロビクス 初中級 a2Ko 13:35	11:40 ヨーガ ~ベーシック~ 阿部(利) 12:40 12:50 ポルドブラ アサミ 13:50	11:40 お腹シェイプ!! 12:00 <20> 12:10 ハイローコンボ 初中級 米田 13:10 13:25グループキック
12:20 Party Funk CHIZU 13:20	12:30 NEW! ハイローコンボ 中級 比嘉 13:30	 名倉 12:50 13:00 NEW! ヨーガ ~リラックス~ エリ 14:00	12:45 ラテンエアロ 堤 13:45	12:25 NEW! かんたんウォーク <30> 比嘉 12:55 13:10 NEW! ダンベル シェイプアップ 比嘉 14:10	12:35 キックボックス エアロビクス 初中級 a2Ko 13:35 13:45 NEW! エアロジョグ 初級<40> 上田 14:25	12:40 12:50 ポルドブラ アサミ 13:50 14:05グループパワー<45>  IWAYAN 14:50	13:10 13:25グループキック CHIE 14:25
13:30 NEW! ピラティス 米田 14:30	13:40 パレトン  高橋(典) 14:40	14:10 NEW! エアロジョグ 初級<40> 名倉 14:50 15:00 ハウス NAKANO 16:00	13:55 ヨーガ ~リラックス~ 伊東 14:55	14:25 NEW! ヨーガ ~リラックス~ 角田 15:25 (13)阿部 15:40	14:35 NEW! ハイローコンボ 初中級 上田 15:35	14:50 15:05 エアロウォーク 初級<40> 根元 15:45 15:55 NEW!  AKIKO 16:55	14:40 パワーテクニク 14:55 <15> 15:05グループパワー  HARU 16:05
14:40 NEW! エアロウォーク 初中級 米田 15:40	14:50 ZUMBA  AKIKO 15:50		16:05 16:20 NEW! ENJOY RAMP <45> STAFF 17:05	15:40 バレエ 初級 朋 16:40 (27)中村	15:50 ZUMBA  彩 16:50	15:55 NEW!  AKIKO 16:55	16:20 ラテンエアロ <50> 小林(純) 17:10
17:50 NEW! 午後のストレッチ 18:10 <20> 18:30 NEW! ラテンエアロ <50> 小林(純) 19:20	17:50 NEW! 午後のストレッチ 18:10 <20> 18:30 NEW! シェイプアップ ウォーク 初中級 比嘉 19:30	18:15 NEW!  小林(純) 19:15 19:25 キックボックス エアロビクス 中級 a2Ko 20:25	18:15 ZUMBA  堤 19:15 19:25 NEW! ハイローコンボ 初中級 比嘉 20:25	18:15 リンバリペア エリ 19:15 19:30 エアロウォーク 初中級<50> HIKARI 20:20	18:05 18:20 NEW!  1・3・5週HARU 2・4週IWAYAN 19:20	18:05 根元 18:20	17:20  小林(純) 18:20
19:30 NEW!  小林(純) 20:30	19:30 19:45グループキック<45>  HIKARI 20:30	20:25 20:40 ヨーガ<50> ~アロマ~ 瀧 21:30	20:40 グループパワー  HARU 21:40	20:30 ZUMBA  AKIKO 21:30	<休館日> 5日(木)・22日(日) ◎レッスン開始時刻を過ぎての 入場は、ご遠慮下さい。 ◎ご参加頂く際は、台帳 記入が必要となります。 (午後のストレッチ・ナイトストレッチは 台帳記入はございません。) ☆お店のお得な情報 レッスンの代行情報は こちら ↓↓↓		祝 日
20:45 NEW!  <50> BRAFT小川 21:35	20:45 NEW! ヨーガ ~アクティブ~ 伊東 21:45	21:40 21:50 NEW! ナイトストレッチ 22:10 <20>	21:40 NEW! ナイトストレッチ 22:00 <20>				