

エスフォルタ市ヶ谷店スタジオプログラム 7月

※レッスンに変更がございます。ご注意ください。

TEL03-3269-8799 ホームページ<http://www.esforta.co.jp/> モバイル<http://www.esfo.jp>

月	火	水	木	金	土	日	20日(月)	
7:30 モーニングヨガ <50> 8:20 YUKIWO								
10:30 エアロウォーク 初級 清水	10:30 リフレッシュ体操 広島	10:30 シェイプアップ ウォーク 初中級 桜井	10:30 ヨーガ <75> 柳玲	10:30 エアロウォーク 初級 桜井	10:30 エアロウォーク 初級 平瀬	10:30 エアロウォーク 初級 中島	10:30 <アミノケアルビュー併修レッスン> エアロウォーク 初級 清水	
11:30 11:40 骨盤ストレッチ 12:10 <30> 12:20 かんたんウォーク 12:50 <30>	11:45 ヨーガ 成松	11:35 引き締め& ローラーリラックス 12:05 <30>	11:45	11:30 11:45 骨盤体操 花岡	11:30 11:40 ルーシーダットン 由夏	11:30 11:40 ヨーガ 福田Y	11:30 11:40 ヨーガ 北原	
13:00 HIP HOP MAKO	13:00 エアロウォーク 初級 長南	13:15 マッシュワークアウト 初中級<45> BRAFT大槻	13:00 ベリーダンス 基礎 Kylie	13:00 バレエ基礎 七奈	12:50 ストリートダンス 中級 森田	13:00 フラダンス 相原	12:50 シェイプSTEP 初中級 長南	
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	13:50	14:00	13:50	
14:10 ヨーガ 長南	14:10 ダンベルシェイプアップ 初中級 重軒	14:10 ヨーガ 上田	14:10 エアロウォーク 初級 澤田	14:10 エアロウォーク 初中級 豊島	14:00 太極拳 <24式> 川口	14:10 自力整体 増田H	14:00 Muscle Fun 初中級 ~Summer!~ 糟谷、相馬&長南	
15:10	15:10	15:10 北原(29)	15:10	15:10	15:00	15:10	15:00	
15:20 エアロジョグ 初級 小川	15:20 HIPHOP YANO-KEN	15:20 エアロジョグ 中級 上田	15:20 STEP 中級 長南	15:20 アロマDE ローラーリラックス 15:50 <30>	15:10 ダンベルシェイプアップ 初中級 豊島	15:20 ストリートダンス Free Style 森田	15:10 ローラーリラックス 15:25 <15> 15:35 マットピラティス 小川	
					16:10 16:20 ヨーガ 栗岡	16:20 16:30 エアロジョグ 中級 長南	16:35 16:45 エアロジョグ 初中級 小川	
18:15 マットピラティス 小川	18:15 エアロウォーク 中級 桜井	18:15 ヨーガ 曾田	18:15 エアロウォーク 初級<40> 18:55 長南	19:00 パワーヨガ 片倉	17:20 17:30 マッシュワークアウト 初中級<45> BRAFT小田	17:30 17:40 桜井(12) STEP 初級 高橋	17:45	
19:15	19:15	19:15	19:05 19:55 19:55 長南(23)	19:00 19:00 パワーヨガ 片倉	18:15	18:40		
19:25 マッシュワークアウト 初中級<45> BRAFT 下郡山	19:25 ルーシーダットン 天野	19:25 エアロウォーク 初級 長島	20:05 キックボックス エアロピクス 中級 岡田A	20:00 20:10 エアロジョグ 中級 平瀬	<p><今月の休館日> 5日(日)・15日(水)</p> <p>◎レッスン開始時刻を過ぎての 入場は、ご遠慮下さい。</p>			
20:10 20:20 STEP 初中級 平瀬	20:25 20:35 カーディオキック ボクシング 初中級 宇野澤	20:25 20:35 マットピラティス 中島(和)	21:05 21:15 Muscle Fun 初中級<30>	21:10 21:20 ボディシェイプ 初級<40>				
21:20	21:35 ※1	21:35	21:45	22:00 平瀬				

※1・・・7/28(火)は「キックボックスエアロピクス中級」担当:岡田Aとなります。

エスフォルタ市ヶ谷店スタジオプログラム 6月

※レッスンに変更がございます。ご注意ください。

TEL03-3269-8799 ホームページ<http://www.esforta.co.jp/> モバイル<http://www.esfo.jp>

月	火	水	木	金	土	日
7:30 モーニングヨガ <50> 8:20 YUKIWO						
10:30 エアロウォーク 初級 清水	10:30 リフレッシュ体操 広島	10:30 シェイプアップ ウォーク 初中級 桜井	10:30 ヨーガ <75> 柳玲	10:30 エアロウォーク 初級 桜井	10:30 エアロウォーク 初級 平瀬	10:30 エアロウォーク 初級 中島
11:30 11:40 骨盤ストレッチ 12:10 <30> 12:20 かんたんウォーク 12:50 <30>	11:30 11:45 ヨーガ 成松	11:30 11:35 引き締め& ローラーリラックス 12:05 <30>	11:45	11:30 11:45 骨盤体操 花岡	11:30 11:40 ルーシーダットン 桑原	11:30 11:40 ヨーガ 福田Y
13:00 HIP HOP MAKO	13:00 エアロウォーク 初級 長南	13:15 マッシュワークアウト 初中級<45> BRAFT大槻	13:00 ベリーダンス 基礎 Kylie	13:00 バレエ基礎 七奈 MEGUMI(26)	12:50 ストリートダンス 中級 森田	13:00 フラダンス 相原
14:00 14:10 ヨーガ 長南	14:00 14:10 ダンベルシェイプアップ 初中級 重軒	14:00 14:10 ヨーガ 上田 三浦(3)	14:00 14:10 エアロウォーク 初級 澤田	14:00 14:10 エアロウォーク 初中級 豊島	13:50 14:00 太極拳 <24式> 川口	14:00 14:10 自力整体 増田H
15:10 15:20 エアロジョグ 初級 小川	15:10 15:20 HIPHOP YANO-KEN	15:10 15:20 エアロジョグ 中級 上田 福井(3)	15:10 15:20 STEP 中級 長南	15:10 15:20 アロマDE ローラーリラックス 15:50 <30>	15:00 15:10 ダンベルシェイプアップ 初中級 豊島	15:10 15:20 ストリートダンス Free Style 森田
					16:10 16:20 ヨーガ 栗岡	16:20 16:30 エアロジョグ 中級 長南
18:15 19:15 マットピラティス 小川	18:15 19:15 エアロウォーク 中級 桜井	18:15 19:15 ヨーガ 曾田 井上(3)	18:15 18:55 エアロウォーク 初級<40> 長南	19:00 19:05 パワーヨガ 片倉 井上(26)	17:20 17:30 マッシュワークアウト 初中級<45> BRAFT小田	17:30 17:40 STEP 初級 高橋
19:25 20:10 20:20 21:20 マッシュワークアウト 初中級<45> BRAFT 下郡山 STEP 初中級 平瀬	19:25 20:25 20:35 21:35 ルーシーダットン 天野 ストリートダンス ASAMI カーディオキック ボクシング 初中級 宇野沢	19:25 20:25 20:35 21:35 エアロウォーク 初級 長島 マットピラティス 中島(和)	19:55 20:05 21:05 21:15 21:45 ハイロ-コンボ 初中級<50> 桜井 キックボックス エアロピクス 中級 岡田 ※1 Muscle Fun 初中級<30>	20:00 20:10 21:10 21:20 22:00 エアロジョグ 中級 平瀬 ポディーシェイプ 初級<40> 平瀬	<p><今月の休館日> 5日(金)・15日(月)</p> <p>◎レッスン開始時刻を過ぎての 入場は、ご遠慮下さい。</p>	

※1・・・6月18(木)は「カーディオキックボクシング初中級」担当:橋本6月25(木)は「カーディオキックボクシング初中級」担当:岩岡となり