

エスフォルタ横浜店 ジムスペースプログラム4月

TEL 045-641-6111

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

月	火	水	木	金	土	日	29日(水)
10:00 モーニング 10:20 ストレッチ	10:00 モーニング 10:20 ストレッチ	10:00 モーニング 10:20 ストレッチ	10:00 モーニング 10:20 ストレッチ	10:00 モーニング 10:20 ストレッチ			
	10:40 BOSU 11:00 定員11名	10:40 肩こり腰痛 11:00 体操		10:40 肩こり腰痛 11:00 体操	10:30 モーニング 10:50 ストレッチ	10:30 モーニング 10:50 ストレッチ	10:30 おはよう 10:50 ヨガ
11:10 脚スッキリ 11:30		11:40 みんなde 12:00 コアトレ			12:00 BOSU 12:20 定員11名	11:10 ローラー 11:30 リラックス	11:10 ローラー 11:30 リラックス
			12:20 ヨガストレッチ 12:50	12:20 リズム体操 12:40			
13:00 午後の 13:20 ストレッチ	13:00 午後の 13:20 ストレッチ	13:00 午後の 13:20 ストレッチ		13:00 午後の 13:20 ストレッチ		13:00 午後の 13:20 ストレッチ	13:00 午後の 13:20 ストレッチ
		14:00 リズム体操 14:20	14:00 BOSU 14:20 定員11名		14:00 午後の 14:20 ストレッチ	14:00 BOSU 14:20 定員11名	14:00 BOSU 14:30 サーキット 14:30 定員11名
15:00 肩こり腰痛ストレッチ 15:30	15:00 リズム体操 15:20			15:00 Sボール 15:20 パンプ!	15:00 BOSU 15:20 お腹 15:30 定員11名	15:10 みんなde 15:30 コアトレ	15:10 ローラーde 15:30 コアトレ
	16:00 みんなde 16:20 コアトレ	16:00 ボールEX 16:20 定員8名	16:00 みんなde 16:20 コアトレ		16:00 ファイティングキック 16:25	16:30 午後の 16:50 ストレッチ	16:30 午後の 16:50 ストレッチ
17:50 午後の 18:10 ストレッチ	17:50 午後の 18:10 ストレッチ	17:50 午後の 18:10 ストレッチ	17:50 午後の 18:10 ストレッチ	17:50 午後の 18:10 ストレッチ		18:00 午後の 18:20 ストレッチ	18:00 ローラー 18:20 リラックス
		19:00 みんなde 19:20 コアトレ	19:00 ボールEX 19:20 定員9名	19:00 BOSU 19:20 お腹 19:20 定員11名	19:00 BOSU 19:20 定員11名		
	20:40 ナイト 21:00 ストレッチ	20:40 ナイト 21:00 ストレッチ					
				定員 について			
<p><今月の休館日> 5日(日)・22日(水)</p>							
<p>定員のあるレッスンにつきましては台帳にお名前のご記入をお願い致します。 台帳は各レッスン開始1時間前からご記入いただけます。</p>							

エスフォルタ横浜店 ジムスペースプログラム3月

TEL 045-641-6111

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

月	火	水	木	金	土	日	20日(金)
10:00 モーニング 10:20 ストレッチ	10:00 モーニング 10:20 ストレッチ	10:00 モーニング 10:20 ストレッチ	10:00 モーニング 10:20 ストレッチ	10:00 モーニング 10:20 ストレッチ			
	10:40 BOSU 11:00 定員 11名	10:40 肩こり腰痛 11:00 体操		10:40 肩こり腰痛 11:00 体操	10:30 モーニング 10:50 ストレッチ	10:30 モーニング 10:50 ストレッチ	10:30 モーニング 10:50 ストレッチ
11:10 脚スッキリ 11:30		11:40 みんなde 12:00 コアトレ			12:00 BOSU 12:20 定員 11名		
			12:20 ヨガストレッチ 12:50	12:20 リズム体操 12:40			
13:00 午後の 13:20 ストレッチ	13:00 午後の 13:20 ストレッチ	13:00 午後の 13:20 ストレッチ		13:00 午後の 13:20 ストレッチ		13:00 午後の 13:20 ストレッチ	13:00 午後の 13:20 ストレッチ
		14:00 リズム体操 14:20	14:00 BOSU 14:20 定員 11名		14:00 午後の 14:20 ストレッチ	14:00 BOSU 14:20 定員 11名	14:00 BOSU 14:20 定員 11名
15:00 肩こり腰痛ストレッチ 15:30	15:00 リズム体操 15:20	16:00 みんなde 16:20 コアトレ	16:00 ボールEX 16:20	15:00 Sボール 15:20 パンプ!	15:00 BOSU 15:20 お腹 16:00 ファイティングキック 16:25 定員 11名	15:10 みんなde 15:30 コアトレ	15:10 みんなde 15:30 コアトレ
		16:00 ボールEX 16:20	16:00 みんなde 16:20 コアトレ			16:30 午後の 16:50 ストレッチ	16:30 午後の 16:50 ストレッチ
17:50 午後の 18:10 ストレッチ	17:50 午後の 18:10 ストレッチ	17:50 午後の 18:10 ストレッチ	17:50 午後の 18:10 ストレッチ	17:50 午後の 18:10 ストレッチ	18:00 午後の 18:20 ストレッチ	18:00 ローラー 18:20 リラックス	18:00 ローラー 18:20 リラックス
		19:00 みんなde 19:20 コアトレ	19:00 BOSU 19:20 キャンプ	19:00 BOSU 19:20 お腹	19:00 BOSU 19:20		
	20:40 ナイト 21:00 ストレッチ	20:40 ナイト 21:00 ストレッチ				<p><今月の休館日> 5日(木)・22日(日)</p>	
<p>定員のあるレッスンにつきましては台帳にお名前のご記入をお願い致します。 台帳は各レッスン開始1時間前からご記入いただけます。</p>							