

エスフォルタ赤坂 2019年4月スケジュール ※スケジュールの店舗での配布、掲示、HPへの公開は毎月22日(HPは10:00)となります。(22日が土日祝の場合は直前の平日となります。)スクールやパーソナルの予約関係は従来通り22日となります。

	月		火		水		木		金		土		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														
15														
30														
45														
8:00			モーニングヨガ 8:00~8:50 渡辺(美)		すっきり コンディショニング 7:40~8:40 森田(泰)				おほよう太極拳 7:20~8:00 松矢					
15														
30														
45														
9:00														
15														
30														
45														
10:00														
15														
30	エアロウォーク初級 10:30~11:30 桜井	変 水中歩行 11:00~11:30 山本	ウォーカリズム 10:30~11:30 千葉	有変 流水 10:30~11:15 山本	骨盤ヨガ 10:20~11:20 吉原	新 平泳ぎ初級 10:30~11:00 金井	ボディ&メンタル リラクゼーション 10:30~11:30 小林	新 シェイプアップウォーキング 10:20~10:50 辻本	ボディケア 10:15~11:15 森田(泰)	有 流水 11:00~11:45 山本	シェイプアップ ウォーク初級 10:30~11:30 松岡			
45														
11:00														
15														
30	新 ヨガ ~プロジェクト マッピング~ 11:45~12:45 桜井		新 ローラーリラクゼーション 11:45~12:05 スタッフ		エアロウォーク初級 11:30~12:20 金子	新 青泳ぎ初級 11:05~11:35 金井	新 エアロウォーク初級 11:40~12:20 工藤	新 アクアJUMP 12:10~12:30 武宮	定 ウェープリング 11:30~11:50 藤原		新 コンディショニング ストレッチ 11:40~12:10 松岡			
45														
12:00														
15														
30														
45														
13:00	変 ピラティス 13:00~13:50 sachi(8日:鈴木)	有 スクール中級 13:00~14:00 (全4回) 高橋			新 機能改善エクササイズ 12:30~13:15 金子	新 コアコンディショニング AQUA 12:40~13:10 ★SEN★	新 ピラティス 13:00~13:50 工藤	有 スクール中級 13:30~14:30 (全4回) 小島	定 ウェープリング 11:30~11:50 藤原		新 ZUMBA 12:20~13:20 ANNA			
15														
30														
45														
14:00	新 ZUMBA 14:00~14:50 川上				変 バタフライ初級 13:50~14:20 千葉	変 アクアダンス30 13:20~13:50 ★SEN★	新 リラクゼーションヨガ 14:05~15:05 裕次	有 スクール中級 14:40~15:10 JULI						
15														
30														
45														
15:00	変 骨盤矯正ストレッチ ~プロジェクト マッピング~ 15:00~16:00 長島	有 アクアJUMP 15:00~15:20 武宮			変 フリースタイル ベーシック 14:00~15:00 井内	変 アクアダンス30 13:20~13:50 ★SEN★	有 クローリング入門 14:15~14:45 山本	有 クローリング中級 14:40~15:10 JULI						
15														
30														
45														
16:00														
15														
30														
45														
17:00														
15														
30														
45														
18:00														
15														
30														
45														
19:00	定 【定員15名】 VIPR30 19:00~19:30 岡安													
15														
30														
45														
20:00	エアロウォーク初級 19:40~20:20 上田	変 パワーハイドロ 19:40~20:10 木俣	変 ZUMBA 19:40~20:30 塚田											
15														
30														
45														
21:00	エアロジョグ 初級 20:30~21:30 上田		定変 【定員18名】 UBOUND30 20:45~21:15 澤井											
15														
30														
45														
22:00														
15														
30														
45														

4/30(火)は、営業時間短縮の為、
営業開始から、スタジオは15:45~16:45 ZUMBA
プールは 15:10~17:00パーソナルレッスン
までのレッスンを開講致します。

LINE@登録で代行情報をゲット!
LINE>その他>公式アカウント>エスフォルタ赤坂
で検索>登録!

スタジオ内をプロジェクションマッピングの映像で包みこみ、
非日常的な空間の中でレッスンを行うプログラムです。

インフォメーション	休館日 営業時間変更
<p>定 定員数に上限があります。台帳への記入が必要です。</p> <p>【スタジオ】レッスン開始3時間前</p> <p>プールプログラムは全て定員・台帳記入制となります。(定員については、裏面をご覧ください。)</p> <p>フロントにて台帳にご記入の上、スタジオ・プールまでお越しください。 ※台帳記入はご本人のみとさせていただきます。</p>	<p>◆休館日◆ 4月6日(土) 5月12日(日) 渋谷</p> <p>4月27日(土) ~29日(月・祝) 市ヶ谷</p> <p>4月7日(日) 水道橋・赤坂</p> <p>4月8日(月) 六本木</p> <p>5月8日(水) 六本木</p> <p>◆短縮営業◆ 5月13日(月) 9:00~23:00 渋谷</p> <p>◆祝日営業時間◆ 4月28日(日) ~5月6日(月) 7:00~20:00 渋谷・水道橋・赤坂・六本木・横浜</p> <p>5月1日(水) ~5月6日(月) 7:00~20:00 市ヶ谷</p>
<p>有 有料プログラム</p> <p><スイミングスクール> ※定員8名</p> <p>・3回; ¥3,375(税別) * 外部; ¥6,750(税別)</p> <p>・4回; ¥4,500(税別) * 外部; ¥9,000(税別)</p> <p>・5回; ¥5,625(税別) * 外部; ¥11,250(税別)</p> <p><プールパーソナル> ・1回; ¥3,500(税別)~ <流水レッスン> ・1回; ¥500(税別)</p>	
<p>新 新プログラム</p> <p>変 時間変更・担当者変更</p> <p>初 初心者</p> <p>定 定員数に上限があります。台帳記入が必要です。</p> <p>有 有料レッスン</p> <p>ス スイミングスクール</p> <p>栄 栄養セミナー</p>	