エスフォルタ赤坂　2019年11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

スタジオ
- 10:30～11:30 エアロウォーク初級 桜井
- 12:00～ ヨーガ ～プロジェクション～ 11:45～12:45 桜井
- 13:00～13:50 ピラティス sachi
- 14:00～14:50 ZUMBA 川上
- 定 15:00～15:30 【定員20名】ストレッチーズトライアル スタッフ
- 19:00～19:45 ヨーガ 18:45～19:30 風間
- 20:00～20:45 エアロウォーク初級 19:40～20:20 上田
- 21:00～22:00 エアロジョグ 初中級 20:30～21:30 上田

プール
- 11:00～11:30 水中歩行 山本
- 新 11:50～12:10 アクアジャンプ スタッフ
- 有 13:00～14:00 スクール中級（全3回） 高橋
- 14:05～14:35 ロングスイム30 高橋
- 14:45～15:15 フィンスイム 太田
- 15:25～15:55 パワーハイドロ 太田
- 19:00～19:30 アクアビクス30 小室
- 19:40～20:10 パワーハイドロ 小室

火

スタジオ
- 8:00～8:50 モーニングヨガ 渡辺(美)
- 10:30～11:30 ヴォーカリズム 千葉
- 11:40～12:00 ローラーリラックス スタッフ
- 12:20～13:10 ピラティスストレッチ 松岡
- 13:20～14:20 ダンベルシェイプアップ 松岡
- 14:30～15:30 ボディケア 渋谷
- 15:45～16:45 ラテンダンス 佐々木ルイス
- 18:30～19:30 ヨーガ SACHIKO
- 19:40～20:30 ZUMBA 塚田
- 定 20:45～21:30 【定員18名】UBOUND45 澤井

プール
- 有 10:30～11:15 流水 山本
- 引き締めミット アクアビクス 11:45～12:30 倉田
- 有 13:25～13:55 パーソナルレッスン ¥4,950（税込） 千葉
- 14:00～14:30 バタフライ初級 千葉
- 14:35～15:05 背泳ぎ中級 千葉
- 有 15:10～17:00 パーソナルレッスン ¥4,950（税込） 千葉
- 18:50～19:20 フィンスイム 森
- 19:30～20:15 ロングスイム45 森

水

スタジオ
- 7:40～8:40 すっきりコンディショニング 森田（泰）
- 10:20～11:20 骨盤ヨガ 吉原
- 11:30～12:20 エアロウォーク初中級 金子
- 12:30～13:15 機能改善エクササイズ 金子
- 13:25～13:55 ストリートダンススタート 井内
- 14:00～15:00 フリースタイルベーシック 井内
- 変 15:15～15:35 ローラーリラックス スタッフ
- 18:30～19:30 Sintex Tone 井上
- 定 19:40～20:25 【定員18名】UBOUND45 ～プロジェクション～ 近間（20日：澤井）
- 20:35～21:35 ハイロ―コンボ中級 上田

プール
- 11:25～11:55 平泳ぎ初級 金井
- 12:00～12:30 背泳ぎ初級 金井
- 12:40～13:10 コアコンディショニングAQUA ★SEN★
- 13:20～13:50 アクアダンス30 ★SEN★
- 14:00～14:30 クロール入門 山本
- 14:35～15:05 クロール初級 山本
- 18:30～19:00 パワーハイドロ 太田
- 19:10～19:40 クロール初級 太田

木

スタジオ
- 10:30～11:30 ボディ＆メンタルリラックスヨガ 小林
- 11:40～12:20 エアロウォーク初級 工藤
- 12:25～12:45 トータルボディシェイプ 工藤
- 13:00～13:50 ピラティス 工藤
- 14:05～15:05 STEP初級 米山（益）
- 15:20～16:20 HIPHOP MAKO
- 18:40～19:30 STEP初中級 工藤
- 19:40～20:10 ピラティス 工藤
- 20:20～21:20 ZUMBA Chelcy

プール
- 10:20～10:50 シェイプアップウォーキング 辻本
- 11:00～11:45 アクアビクス45 辻本
- 有ス 13:00～14:00 スクール中級（全3回） 小島
- 14:10～14:40 平泳ぎ中級 JULI
- 14:45～15:15 バタフライ上級 JULI
- 19:00～19:30 コアコンディショニングAQUA 阿部
- 19:40～20:10 アクアダンス30 阿部

金

スタジオ
- 7:00～8:00 おはよう太極拳 松矢
- 10:15～11:15 ボディケア 森田（泰）
- 定 11:30～11:50 ウェーブリング 藤原
- 定 12:05～13:05 【定員18名】リンパドレナージュヨガ Aki
- 13:15～14:05 骨盤ストレッチ 松岡
- 14:15～15:15 ハイロ―コンボ初中級 松岡
- 15:30～16:30 ZUMBA Chelcy
- 18:45～19:45 Sintex Tone 山田
- 定 20:00～20:45 【定員15名】ViPR & リズミックViPR 風間

プール
- 有 11:00～11:45 流水 山本
- 12:00～12:30 バラェティウォーキング 太田
- 12:40～13:10 パワーハイドロ 太田
- 13:20～13:50 アクアビクス30 長南
- 14:00～14:30 バタフライ入門 太田
- 14:40～15:10 平泳ぎ初級 太田
- 19:00～19:30 パワーハイドロ 渡辺
- 19:40～20:10 平泳ぎ中級 渡辺

土

スタジオ
- 10:30～11:30 シェイプアップウォーク初中級 松岡
- 11:40～12:10 コンディショニングストレッチ 松岡
- 12:20～13:20 ZUMBA ANNA
- 13:35～14:20 MOSSA/Group Fight45 MASA
- 14:30～15:30 エアロウォーク初級 小川
- 定 15:45～16:45 【定員28名】フレックスクッション アロマストレッチ 小川
- 17:00～18:00 ヨーガ 鈴木一平

プール
- 11:20～11:50 シェイプアップウォーキング 辻本
- 12:00～12:45 アクアビクス45 辻本
- 13:00～13:30 クロール初級 金井
- 13:35～14:05 背泳ぎ初級 金井
- 14:20～14:50 バタフライ中級 森
- 15:00～15:45 ロングスイム45 森

日

スタジオ
- 定 9:45～10:05 ウェーブリング スタッフ
- 10:15～11:15 ヨーガ（17日：佐野） Aki
- 11:25～12:25 シェイプアップウォーク初中級 長南
- 定 12:35～13:35 【定員18名】姿勢改善ピラティス（3日：清水 17日佐野） Aki
- 定 13:45～14:45 【定員18名】UBOUND60 長南
- 15:00～16:00 ハイロ―コンボ初中級 佐々木（智）
- 16:15～17:15 ヨーガ ～ベーシック～ 鈴木

プール
- 有 10:30～11:15 流水 太田
- 12:15～12:45 背泳ぎ入門 太田
- 13:00～13:45 アクアビクス45 ★KAORI★
- 13:55～14:25 マスターズチャレンジ30 松田
- 14:35～15:05 フィンロングスイム 松田
- 15:30～15:50 アクアJUMP 長南

休館日 営業時間変更

◆休館日◆

11月6日(水)
渋谷・市ヶ谷

11月7日(木)
赤坂

11月8日(金)
横浜・六本木

11月27日(水)
水道橋

インフォメーション

定 定員数に上限があります。台帳への記入が必要です。

【スタジオ】レッスン開始3時間前

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。）

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頂きます。

有料プログラム

＜スイミングスクール＞
※定員8名
・3回：￥3,712（税込）
・4回：￥4,950（税込）
・5回：￥6,187（税込）

＜プールパーソナル＞
・1回：￥3,850（税込）～

＜流水レッスン＞
・1回：￥550（税込）

アイコン表記

- 新 新プログラム
- 変 時間変更・担当者変更
- 初心者
- 定 定員数に上限があります。台帳記入が必要です。
- 有 有料レッスン
- ス スイミングスクール

LINE公式アカウント
LINE＞ホーム＞公式アカウント＞「エスフォルタ赤坂」で検索＞登録！

Projection Workout
スタジオ内をプロジェクションの映像で包みこみ、非日常的な空間の中でレッスン行うプログラムです。

※金額は税込表記（税率10%）となります

エスフォルタ赤坂　2019年10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

スタジオ
- 10:30〜11:30 エアロウォーク初級 桜井
- 12:00〜 ヨーガ ～プロジェクション～ 11:45〜12:45 桜井
- 13:00〜13:50 ピラティス sachi
- 14:00〜14:50 ZUMBA 川上
- 定 15:00〜15:30 【定員20名】ストレッチーズトライアル スタッフ
- 19:00〜19:30 ヨーガ 18:45〜19:30 風間
- 19:40〜20:20 エアロウォーク初級 上田
- 21:00〜21:30 エアロジョグ 初中級 上田

プール
- 11:00〜11:30 水中歩行 山本
- 11:40〜12:25 アクアビクス&ダンベルシェイプ 宮川
- 有 13:00〜14:00 スクール中級（全2回） 高橋
- 14:05〜14:35 ロングスイム30 高橋
- 変 14:45〜15:15 フィンスイム 太田
- 変 15:25〜15:55 パワーハイドロ 太田
- 19:00〜19:30 アクアビクス30 小室
- 19:40〜20:10 パワーハイドロ 小室

火

スタジオ
- 8:00〜8:50 モーニングヨガ 渡辺（美）
- 10:30〜11:30 ヴォーカリズム 千葉
- 11:40〜12:00 ローラーリラックス スタッフ
- 12:20〜13:10 ピラティスストレッチ 松岡
- 13:20〜14:20 ダンベルシェイプアップ 松岡
- 14:30〜15:30 ボディケア 渋谷
- 15:45〜16:45 ラテンダンス 佐々木ルイス
- 18:30〜19:30 ヨーガ SACHIKO
- 19:40〜20:30 ZUMBA 塚田
- 定 20:45〜21:30 【定員18名】UBOUND45 澤井

プール
- 有 10:30〜11:15 流水 山本（15日：根岸）
- 11:45〜12:30 引き締めミット アクアビクス 倉田
- 有 13:25〜13:55 パーソナルレッスン ¥4,950（税込） 千葉
- 変 14:00〜14:30 バタフライ初級 千葉
- 変 14:35〜15:05 背泳ぎ中級 千葉
- 有 15:10〜17:00 パーソナルレッスン ¥4,950（税込） 千葉
- 18:50〜19:20 フィンスイム 森
- 19:30〜20:15 ロングスイム45 森

水

スタジオ
- 7:40〜8:40 すっきりコンディショニング 森田（泰）
- 10:20〜11:20 骨盤ヨガ 吉原
- 11:30〜12:20 エアロウォーク初中級 金子
- 12:30〜13:15 機能改善エクササイズ 金子
- 13:25〜13:55 ストリートダンススタート 井内
- 14:00〜15:00 フリースタイルベーシック 井内
- 定 15:15〜15:45 【定員15名】リズミックViPR 風間
- 新 18:30〜19:30 Sintex Tone 井上
- 定 19:40〜20:25 【定員18名】UBOUND45 ～プロジェクション～ 近間
- 20:35〜21:35 ハイロ―コンボ中級 上田

プール
- 変 11:25〜11:55 平泳ぎ初級 金井
- 変 12:00〜12:30 背泳ぎ初級 金井
- 12:40〜13:10 コアコンディショニング AQUA ★SEN★
- 13:20〜13:50 アクアダンス30 ★SEN★
- 14:00〜14:30 クロール入門 山本
- 14:35〜15:05 クロール初級 山本
- 18:30〜19:00 パワーハイドロ 太田
- 変 19:10〜19:40 クロール初級 太田

木

スタジオ
- 10:30〜11:30 ボディ&メンタルリラックスヨガ 小林
- 11:40〜12:20 エアロウォーク初級 工藤
- 12:25〜12:45 トータルボディシェイプ 工藤
- 13:00〜13:50 ピラティス 工藤
- 14:05〜15:05 STEP初級 米山（益）
- 15:20〜16:20 スタジオダンスベーシック MAKO
- 18:40〜19:30 STEP初中級 工藤
- 19:40〜20:10 ピラティス 工藤
- 20:20〜21:20 ZUMBA Chelcy

プール
- 10:20〜10:50 シェイプアップウォーキング 辻本
- 11:00〜11:45 アクアビクス45 辻本
- 有ス 13:00〜14:00 スクール中級（全5回） 小島
- 変 14:10〜14:40 平泳ぎ中級 JULI
- 変 14:45〜15:15 バタフライ上級 JULI
- 19:00〜19:40 コアコンディショニング AQUA
- 19:40〜20:10 アクアダンス30 阿部

金

スタジオ
- 7:20〜8:00 おはよう太極拳 松矢
- 10:15〜11:15 ボディケア 森田（泰）
- 定 11:30〜11:50 ウェーブリング 藤原
- 12:05〜13:05 【定員18名】リンパドレナージュヨガ Aki
- 13:15〜14:05 骨盤ストレッチ 松岡
- 14:15〜15:15 ハイロ―コンボ初中級 松岡
- 15:30〜16:30 ZUMBA Chelcy
- 新 18:45〜19:45 Sintex Tone 山田
- 定 20:00〜20:45 【定員15名】ViPR & リズミックViPR 風間

プール
- 有 11:00〜11:45 流水 山本
- 12:00〜12:30 バラエティウォーキング 太田
- 12:40〜13:10 パワーハイドロ 太田
- 13:20〜13:50 アクアビクス30 長南
- 変 14:00〜14:30 バタフライ入門 太田（18日：根岸）
- 変 14:40〜15:10 平泳ぎ初級 太田（18日：根岸）
- 新 19:00〜19:30 パワーハイドロ 渡辺
- 新 19:40〜20:10 平泳ぎ中級 渡辺

土

スタジオ
- 10:30〜11:30 シェイプアップウォーク初中級 松岡
- 11:40〜12:10 コンディショニングストレッチ 松岡
- 12:20〜13:20 ZUMBA ANNA
- 13:35〜14:20 MOSSA/Group Fight45 MASA
- 14:30〜15:30 エアロウォーク初級 小川
- 定 15:45〜16:45 【定員28名】フレックスクッション アロマストレッチ 小川
- 17:00〜18:00 ヨーガ 鈴木一平（26日：LELA）

プール
- 11:20〜11:50 シェイプアップウォーキング 辻本
- 12:00〜12:45 アクアビクス45 辻本
- 13:00〜13:30 クロール初級 金井
- 変 13:35〜14:05 背泳ぎ初級 金井
- 変 14:20〜14:50 バタフライ中級 森（12日：松田）
- 15:00〜15:45 ロングスイム45 森（12日：松田）

日

スタジオ
- 定 9:45〜10:05 ウェーブリング スタッフ
- 10:15〜11:15 ヨーガ Aki
- 11:25〜12:25 シェイプアップウォーク初中級 長南
- 定 12:35〜13:35 【定員18名】姿勢改善ピラティス Aki
- 定 13:45〜14:45 【定員18名】UBOUND60 長南
- 15:00〜16:00 ハイロ―コンボ初中級 佐々木（智）
- 16:15〜17:15 ヨーガ ～ベーシック～ 鈴木

プール
- 有 10:30〜11:15 流水 太田
- 新 12:15〜12:45 背泳ぎ入門 太田
- 13:00〜13:45 アクアビクス45 ★KAORI★
- 13:55〜14:25 マスターズチャレンジ30 松田
- 14:35〜15:05 フィンロングスイム 松田
- 15:30〜15:50 アクアJUMP 長南

休館日 営業時間変更

◆休館日◆
- 9月30日（月）～10月13日（日） 渋谷
- 10月6日（日） 市ケ谷
- 10月7日（月） 水道橋・赤坂
- 10月8日（火） 横浜
- 10月13日（日） 六本木

◆短縮営業◆
- 10月14日（月）9：00～20：00 渋谷
- 10月12日（土）9：00～23：00 六本木

インフォメーション

定 定員数に上限があります。台帳への記入が必要です。

【スタジオ】レッスン開始3時間前

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。）

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頂きます。

有料プログラム

＜スイミングスクール＞
※定員8名
- 3回：￥3,712（税込）
- 4回：￥4,950（税込）
- 5回：￥6,187（税込）

＜プールパーソナル＞
- 1回：￥3,850（税込）～

＜流水レッスン＞
- 1回：￥550（税込）

アイコン表記

- 新 新プログラム
- 変 時間変更・担当者変更
- 初心者
- 定 定員数に上限があります。台帳記入が必要です。
- 有 有料レッスン
- ス スイミングスクール

10月14日（月・祝）～22日（火・祝）は
リニューアル1周年記念イベントウィーク！！

上記期間、特別レッスンを開催致します。
レッスン詳細はHP・館内掲示をご確認ください。
祝日プログラムも要チェック！！

LINE公式アカウント
LINE＞ホーム＞公式アカウント＞「エスフォルタ赤坂」で検索＞登録！

Projection Workout
スタジオ内をプロジェクションの映像で包みこみ、非日常的な空間の中でレッスン行うプログラムです。

※金額は税込表記（税率10%）となります