

エスフォルタ市ヶ谷 2019年5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 | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | 休館日/営業時間変更 |
| 7:00 | | | | | | | | ◆休館日◆ 5月12日(日) 渋谷 |
| 15 | | | | | | | | 4月27日(土)~29日(月・祝) 市ヶ谷 |
| 30 | ☑ モーニングヨガ 7:30~8:20 西島 | | | ☑ HOT ホットヨガ 7:30~8:20 齋藤 | | ☑ HOT ホットモーニングヨガ 7:40~8:40 ノア | ☑ モーニングヨガ 8:00~9:00 小松(26日:Tetsuya) | 5月8日(水) 横浜 |
| 45 | | | | | | | | ◆短縮営業◆ 5月13日(月) 9:00~23:00 渋谷 |
| 8:00 | | | | | | | | 4月26日(金) 7:00~20:00 4月30日(火) 9:00~20:00 市ヶ谷 |
| 15 | | | | ☑ 骨盤調整 9:20~10:20 長島 | ☑ ボディーケア 9:20~10:20 渋谷 | ☑ やさしいパワーヨガ 9:15~10:15 Tetsuya | ☑ 太極拳 9:20~10:20 彭(ホウ) | ◆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 |
| 30 | | | | | | | | 5月1日(水)~5月6日(月) 7:00~20:00 市ヶ谷 |
| 45 | | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 30 | ☑ エアロウォーク初級 10:30~11:30 佐々木 | ☑ ダンベルシェイプアップ 10:30~11:30 小川 | ☑ シェイプアップウォーク初級 10:30~11:30 長南 | ☑ STEP初級 10:30~11:30 長島 | ☑ エアロウォーク初級 10:30~11:30 桜井 | ☑ エアロジョグ初級 10:30~11:30 長南 | ☑ エアロウォーク初級 10:30~11:30 上田 | |
| 45 | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 30 | ☑ ヨーガ 11:45~12:45 裕次 | ☑ マットピラティス 11:45~12:45 小川 | ☑ モナリザエクササイズ 11:45~12:45 山下 | ☑ 陰陽ヨガ 11:45~12:45 AI | ☑ ヨーガ 11:45~12:45 桜井 | ☑ ハイローコンボ中級 11:40~12:40 飯田 | ☑ ヨーガ 11:40~12:40 福田 | |
| 45 | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | |
| 15 | ☑ マットピラティス 13:00~14:00 SACHIKO | ☑ エアロウォーク初級 13:00~14:00 長南 | ☑ パレエストレッチ 13:00~13:30 | ☑ いきいき健康体操 13:00~13:45 桜井(2日:小川) | ☑ パレエストレッチ 12:55~13:25 | ☑ ダンベルシェイプアップ 12:50~13:50 長南 | ☑ フラダンス 13:00~14:00 岩元 | |
| 30 | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | |
| 15 | ☑ MOSSA/GroupFight 14:10~14:55 MEGU | ☑ 骨盤エクササイズ &リンパトリートメント 14:10~15:10 長南 | ☑ パレエ初級 13:35~14:35 Kaname | ☑ ZUMBA 14:00~14:50 桜井(2日:川上) | ☑ パレエ初級 13:30~14:30 吉田 | ☑ マットピラティス 14:00~14:50 HIROMI | ☑ ハイローコンボ初級 14:10~15:10 上田 | |
| 30 | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 15 | ☑ ウェープリング 15:05~15:25 | ☑ ジャズダンス ビギナー 15:20~16:20 わかば | ☑ マットピラティス 14:45~15:45 Miho | ☑ ウェープリング 15:00~15:20 | ☑ エアロウォーク初級 14:40~15:40 増井 | ☑ パワーヨガ 15:00~16:00 高岩 | ☑ ストリートダンス Free Style 15:20~16:20 CHIZU | |
| 30 | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 30 | ☑ HOT ホットマットピラティス 18:30~19:20 小川 | ☑ エアロウォーク初級 18:30~19:10 増井 | ☑ ヨーガ 18:30~19:20 三浦 | ☑ エアロウォーク初級 18:30~19:30 米山 | ☑ HOT ホットスローフローヨガ 18:30~19:30 Tetsuya | ☑ CHIZU☆STREET ストリートダンス 18:55~19:55 CHIZU | ☑ MOSSA/GroupFight 16:30~17:15 YU | |
| 45 | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 30 | ☑ エアロウォーク初級 19:30~20:10 小川 | ☑ 美ボディメイク 19:15~19:35 | ☑ パレトン 19:30~20:30 詩帆 | ☑ プチヨガ 19:40~19:55 | ☑ ハイローコンボ初級 19:40~20:40 上田 | ☑ DANCEパーソナル 20:00~21:00 CHIZU | ☑ アロマdeローラーリラックス 17:30~17:50 | |
| 45 | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 30 | ☑ ZUMBA 20:20~21:20 川上 | ☑ アロマリラックスヨガ 19:45~20:35 西島 | ☑ MOSSA/GroupFight 20:40~21:40 YU | ☑ HOT ホットパワーヨガ 20:00~21:00 富田 | | | | |
| 45 | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 30 | | ☑ PARTY FUNK 20:45~21:45 CHIZU | | ☑ MOSSA/GroupFight 21:10~21:55 KYON | | | | |
| 45 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | |

5/1(水)は、営業時間短縮の為、
営業開始から、スタジオは14:45~15:45 マットピラティス
までのレッスンを開講致します。

5/2(木)は、営業時間短縮の為、
営業開始から、スタジオは15:30~16:30 ストリートダンス
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>エスフォルタ市ヶ谷
で検索>登録!

インフォメーション

有料プログラム

有 CHIZU☆STREET
ストリートダンス
¥1,500
DANCEパーソナル
¥4,000~

アイコン表記

- 新 新プログラム
- 変 時間・担当者変更
- ☑ 初心者
- HOT ホットプログラム
- 有 有料レッスン
- ★ 栄養セミナー

エスフォルタ市ヶ谷 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 | | | | | | 日 | 休館日/営業時間変更 |
|-------|----------------------------|------|------|------|------|------|-------|--|
| | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | | |
| 7:00 | | | | | | | 7:00 | ◆休館日◆ 4月6日(土)/5月12日(日) 渋谷 4月27日(土)~29日(月・祝) 市ヶ谷 4月7日(日) 水道橋・赤坂 4月8日(月) 六本木 5月8日(水) 六本木 ◆短縮営業◆ 5月13日(月) 9:00~23:00 渋谷 4月26日(金) 7:00~20:00 4月30日(火) 9:00~20:00 市ヶ谷 ◆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 5月1日(水)~5月6日(月) 7:00~20:00 市ヶ谷 |
| 15 | | | | | | | 15 | |
| 30 | ☑ | | | ☑ | | ☑ | 30 | |
| 45 | モーニングヨガ 7:30~8:20 西島 | | | HOT | | HOT | 45 | |
| 8:00 | | | | | | | 8:00 | |
| 15 | | | | | | | 15 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 45 | | | | | | | 45 | |
| 9:00 | | | | | | | 9:00 | |
| 15 | | | | | | | 15 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 45 | | | | 新 | | | 45 | |
| 10:00 | | | | | | | 10:00 | |
| 15 | | | | | | | 15 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 45 | | | | | | | 45 | |
| 11:00 | | | | | | | 11:00 | |
| 15 | | | | | | | 15 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 45 | | | | | | | 45 | |
| 12:00 | | | | | | | 12:00 | |
| 15 | | | | | | | 15 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 45 | | | | | | | 45 | |
| 13:00 | | | | | | | 13:00 | |
| 15 | | | | | | | 15 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 45 | | | | | | | 45 | |
| 14:00 | | | | | | | 14:00 | |
| 15 | | | | | | | 15 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 45 | | | | | | | 45 | |
| 15:00 | | | | | | | 15:00 | |
| 15 | | | | | | | 15 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 45 | | | | | | | 45 | |
| 16:00 | | | | | | | 16:00 | |
| 15 | | | | | | | 15 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 45 | | | | | | | 45 | |
| 17:00 | | | | | | | 17:00 | |
| 15 | | | | | | | 15 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 45 | | | | | | | 45 | |
| 18:00 | | | | | | | 18:00 | |
| 15 | | | | | | | 15 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 45 | | | | | | | 45 | |
| 19:00 | | | | | | | 19:00 | |
| 15 | | | | | | | 15 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 45 | | | | | | | 45 | |
| 20:00 | | | | | | | 20:00 | |
| 15 | | | | | | | 15 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 45 | | | | | | | 45 | |
| 21:00 | | | | | | | 21:00 | |
| 15 | | | | | | | 15 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 45 | | | | | | | 45 | |
| 22:00 | | | | | | | 22:00 | |
| 15 | | | | | | | 15 | |
| 30 | | | | | | | 30 | |
| 45 | | | | | | | 45 | |

4/30(火)は、営業時間短縮の為、
営業開始から、スタジオは15:20~16:20ジャズダンスビギナー
までのレッスンを開講致します。

4/26(金)は、営業時間短縮の為、
営業開始から、スタジオは14:40~15:40エアロウォーク初級
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>エスフォルタ市ヶ谷
で検索>登録!

インフォメーション

有料プログラム

有 CHIZU☆STREET
ストリートダンス
¥1,500
DANCEパーソナル
¥4,000~

アイコン表記

新 新プログラム
変 時間・担当者変更
☑ 初心者
HOT ホットプログラム
有 有料レッスン
栄 栄養セミナー