

エスフォルタ六本木 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		休館日/営業時間変更
	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															◆休館日◆ 4月6日(土)/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 7:20~8:10 MAYU		モーニングピラティス 7:20~8:10 阪本 のり子		モーニングヨガ 7:20~8:10 岸 麻也香		BodyArt トレーニング 7:20~8:10 佐野 杏里		モーニング パワーヨガ 7:20~8:10 FUMI						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															◆初日営業時間◆ 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															
45															
10:00															
15															
30															
45															
11:00															
15	骨盤エクササイズ 11:00~12:00 坂本 陽子	アクアピクス30 11:05~11:35 井上	ボディメイキング ピラティス 11:00~12:00 Aki	クロール初級 11:00~11:30 千葉	ヨーガ 11:00~12:00 SACHIKO		ヨーガ 11:00~12:00 石田 ゆい	クロール初級 11:00~11:30 細井	BodyArtトレーニング 11:00~12:00 佐野 杏里		ヨーガ 11:00~12:00 裕次	スイミングスクール (初・中級) 3回/月 ¥3,375(税抜) 10:30~11:30 小此木	目覚めのヨーガ 10:30~11:30 AIRI	キックを極める 10:30~11:00 細井 (12:小此木)	
30															
45															
12:00															
15	体幹コーディネート 12:15~12:45 詩帆		エアロウォーク初級 12:15~12:55 上田 薫	背泳ぎ初級 11:40~12:10 千葉			ピラティス 12:10~13:00 SACHIKO		FrBODYファンクショナル 12:10~13:10 畔柳 努		グリッド&リリース 12:10~12:30 スタッフ		アクティブストレッチ 12:15~12:45 石井 初美	ZUMBA 11:40~12:40 川上 美晴	クロール中級 11:10~11:40 細井 (12:小此木)
30															
45															
13:00															
15	バレエ初級 12:55~13:55 詩帆		コアコンディショニング 13:10~13:40 上田 薫		シアターダンス 13:10~14:10 三好 優生										
30															
45															
14:00															
15	MOSSA/グループパワー45 14:05~14:50 Satoshi 定員25名		ボディケア 14:00~15:00 金井 康平		ローラーリラックス 14:20~14:35 スタッフ										
30															
45															
15:00															
15	アロマヨガ 15:00~16:00 momo	クロール初級 15:00~15:30 細井	ヨーガ 15:15~16:15 Natuki	アクアピクス30 14:55~15:25 稲葉	フィットネスHULA ~ナニアロハ~ 14:45~15:45 久保田 千草		スィミングスクール (初・中級) 5回/月 ¥5,625(税抜) 15:00~16:00 小此木	スィミングスクール (初級) 4回/月 ¥4,500(税抜) 16:00~17:00 伊藤	リラククスヨーガ 14:30~15:30 Tetsuya	ウォーキング 14:30~15:00 西村	ボディケア 14:30~15:30 渋谷 輝幸	アクアピクス30 15:00~15:30 井上	パワーハイドロ 14:00~14:30 辻本	LesMills GRIT STRENGTH 14:25~14:55 伊藤 さや香	ポイントハイドロ 14:20~14:40 細井 (12:小此木)
30															
45															
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15	LesMills GRIT Plyo 18:45~19:15 伊藤 さや香		ベリーダンス 18:45~19:30 RUI		アロマヨガ 19:00~20:00 井口 ひろこ		ナチュラルウォーク 18:50~19:20 井上		クロール初級 18:40~19:10 伊藤		ローラーリラックス 19:10~19:30 小谷野 慧		Lesmills GRIT Cardio 16:45~17:15 酒井 延佳	平泳ぎ初級 16:50~17:20 小此木	アロマピクス30 16:30~17:00 小室
30															
45															
20:00															
15	ヴァンヤサヨガ 19:30~20:30 Tetsuya	クロール中級 19:30~20:00 細井	バレトン 19:40~20:40 詩帆	HIIT AQUA 20:00~20:20 伊藤	ピラティス For DANCERS 20:10~20:40 Chelcy		トライアスロン 上級スクール 20:00~21:00 4回/月 ¥15,000(税抜) 久保 瑩		MOSSA/ グループパワー60 19:20~20:20 Satoshi 定員25名	アクアピクス30 19:25~19:55 伊藤	MOSSA/ グループファイブ45 19:45~20:30 Satoshi		スライクボクシング 17:30~18:20 定員:22名 BRAFT奥田	スイム8 17:30~18:00 小此木	アロマピクス30 17:10~17:30 小室
30															
45															
21:00															
15	PARTY FUNK 20:45~21:45 CHIZU		MOSSA/ グループファイブ60 20:50~21:50 NOBU		ZUMBA 20:50~21:50 Chelcy										
30															
45															
22:00															
15															
30															
45															

5/1(水),5/2(木)は、営業時間短縮の為、
営業開始から、スタジオは5/1(水)14:45~15:45 フィットネスHULA~ナニアロハ~
5/2(木)14:30~15:30 リラククスヨーガ
プールは5/1(水)15:00~16:00 スィミングスクール《初・中級》
5/2(木)15:10~16:00 アクアピクス30
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>エスフォルタ六本木
で検索>登録!

休館日/営業時間変更

◆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

5月8日(水)
横浜

◆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

◆初日営業時間◆
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

インフォメーション

定 定員数に上限があります。

有料プログラム

ス <スイミングスクール>
■初級(クロール)
火曜 4回 ¥4500(税抜)
木曜 4回 ¥4500(税抜)

■中級(3泳法)
水曜 5回 ¥5625(税抜)
土曜 3回 ¥3375(税抜)
・定員8名
(トライアスロンスイム)

■上級 4回 ¥15000(税抜)
・定員6名

※4/22よりフロントにて
お申し込み
毎月ごとに回数が変わります。

アイコン表記

新 新プログラム

変 時間or担当変更

有 初心者

有 有料レッスン

栄 栄養セミナー

ス スィミングスクール

エスフォルタ六本木 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		休館日/営業時間変更
	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															◆休館日◆ 4月6日(土)/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 7:20~8:10 MAYU		モーニングピラティス 7:20~8:10 阪本 のり子		モーニングヨガ 7:20~8:10 岸 麻也香		BodyArt トレーニング 7:20~8:10 佐野 杏里		モーニング パワーヨガ 7:20~8:10 FUMI						4月7日(日) 水道橋・赤坂
45															4月8日(月) 六本木
8:00															5月8日(水) 六本木
15															◆短縮営業◆ 5月13日(月) 9:00~23:00 渋谷
30															4月26日(金) 7:00~20:00 4月30日(火) 9:00~20:00 市ヶ谷
45															◆初日営業時間◆ 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
9:00															5月1日(水)~5月6日(月) 7:00~20:00 市ヶ谷
15															
30															
45															
10:00															
15															
30															
45															
11:00															
15	骨盤エクササイズ 11:00~12:00 坂本 陽子		ボディメイキング ピラティス 11:00~12:00 Aki		ヨガ 11:00~12:00 SACHIKO		ヨガ 11:00~12:00 石田 ゆい		BodyArtトレーニング 11:00~12:00 佐野 杏里		ヨガ 11:00~12:00 裕次		目覚めのヨガ 10:30~11:30 AIRI		キックを極める 10:30~11:00 細井 (21:小此木)
30															
45															
12:00															
15	体幹コーディネート 12:15~12:45 詩帆		エアロウォーク初級 12:15~12:55 上田 薫		ピラティス 12:15~13:00 SACHIKO		FrBODYファンクショナル 12:10~13:10 畔柳 努		グリッド&リリース 12:10~12:30 スタッフ		アクティブストレッチ 12:15~12:45 石井 初美		ZUMBA 11:40~12:40 川上 美晴		クロール中級 11:10~11:40 細井 (21:小此木)
30															
45															
13:00															
15	バレエ初級 12:55~13:55 詩帆		コアコンディショニング 13:10~13:40 上田 薫		シアターダンス 13:10~14:10 三好 優生		DANCE エクササイズ 13:20~14:20 MAKO		ストリートダンススタート 12:40~13:10 会沢 卓		バレエ初級 12:55~13:55 石井 初美		エアロウォーク初級 12:50~13:30 入倉 明子		
30															
45															
14:00															
15	MOSSA/グループパワー45 14:05~14:50 Satoshi 定員25名		ボディケア 14:00~15:00 金井 康平		ローラーリラックス 14:20~14:35 スタッフ		リラックスヨガ 14:30~15:30 Tetsuya		ウォーキング 14:30~15:00 西村 (4:伊藤)		ボディケア 14:30~15:30 渋谷 輝幸 (5:金井康平)		パワーヨガ 14:10~15:10 西島 恵		コアコンディショニング 13:40~14:10 入倉 明子
30															
45															
15:00															
15	アロマヨガ 15:00~16:00 momo		ヨガ 15:15~16:15 Natuki		シェイプアップ30 15:10~15:40 稲葉		フィットネスHULA ~ナニアロハ~ 14:45~15:45 久保田 千草		ウォーキング 14:30~15:00 西村 (4:伊藤)		ボディケア 14:30~15:30 渋谷 輝幸 (5:金井康平)		パワーヨガ 14:10~15:10 西島 恵		LesMills GRIT STRENGTH 14:25~14:55 伊藤 さや香 (21:酒井)
30															
45															
16:00															
15															
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30															
45															
19:00															
15															
30															
45															
20:00															
15															
30															
45															
21:00															
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15:15~16:15ヨガ
プールは 16:00~17:00スイミングスクール(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>エスフォルタ六本木
で検索>登録!

休館日/営業時間変更

- ◆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
- ◆初日営業時間◆
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

インフォメーション

定 定員数に上限が
あります。

有料プログラム

- ス <スイミングスクール>
■初級(クロール)
火曜 4回¥4500(税抜)
木曜 4回¥4500(税抜)
- 中級(3泳法)
水曜 4回¥4500(税抜)
土曜 4回¥4500(税抜)
・定員8名
(トライアスロンスイム)
- 初級 4回¥10000(税抜)
■上級 4回¥15000(税抜)
・定員6名

※3/22よりフロントにて
お申し込み
毎月ごとに回数が変わります。

アイコン表記

- 新 新プログラム
- 変 時間or担当変更
- 初 初心者
- 有 有料レッスン
- 栄 栄養セミナー
- ス スイミングスクール