

エスフォルタ赤坂 2018年11月スケジュール

	月		火		水		木		金		土		日		休館日
	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															7:00
15															15
30															30
45															45
8:00			★												8:00
15			★												15
30			★												30
45			★												45
9:00															9:00
15															15
30															30
45															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

休館日

6(火) 渋谷・市ヶ谷
7(水) 氷道橋・赤坂
8(木) 六本木・横浜

インフォメーション

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。)
※台帳記入はご本人のみとさせていただきます。

有料プログラム

ススイミングスクール>
※定員8名
・3回: ¥3,375(税別)
* 外部: ¥6,750(税別)
・4回: ¥4,500(税別)
* 外部: ¥9,000(税別)
・5回: ¥5,625(税別)
* 外部: ¥11,250(税別)
<プールパーソナル>
有 1回: ¥3,500(税別) ~
<流水レッスン>
・1回: ¥500(税別)

アイコン表記

- ★ 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
- 栄 栄養セミナー

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!



Projection Workout
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。

エスフォルタ赤坂 2018年10月スケジュール

	月		火		水		木		金		土		日		休館日
	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															7:00
15															15
30															30
45															45
8:00			変 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)										8:00
15															15
30															30
45															45
9:00															9:00
15															15
30															30
45															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

6(土) 渋谷
7(日) 水道橋・六本木 ※1
8(月) 横浜
13(土)・14(日) 市ヶ谷※2
【時間変更】
※1 六本木店 10/6(土)9:00~23:00
※2 市ヶ谷店 10/12(金)7:00~20:00
10/15(月)9:00~23:30

インフォメーション

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いただきます。

有料プログラム

ス イミングスクール>
※定員8名
・3回: ¥3,375(税別)
* 外部: ¥6,750(税別)
・4回: ¥4,500(税別)
* 外部: ¥9,000(税別)
・5回: ¥5,625(税別)
* 外部: ¥11,250(税別)
<プールパーソナル>
有 1回: ¥3,500(税別)~
<流水レッスン>
・1回: ¥500(税別)

アイコン表記

- 新 新プログラム
- 変 時間変更・担当者変更
- 初 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 イミングスクール
- 栄 栄養セミナー

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。

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!

※10月1日 16~19時はオープニング
内覧会開催の為、一旦営業を
停止します。19時以降のレッスンは
特別プログラムになります。
別紙にて確認ください。