

2025年12月 六本木店 プログラムスケジュール (月～金) 【代行情報のご案内】HPまたは館内案内物をご確認ください

月 Monday 1, 8, 15, 22		火 Tuesday 2, 9, 16, 23		水 Wednesday 3, 10, 17, 24		木 Thursday 4, 11, 18, 25		金 Friday 5, 12, 19, 26	
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
30	モーニングヨガ 7:20～8:10 Ryuma	モーニングピラティス 7:20～8:10 佐藤		ピラティス 7:20～8:10 Kaori		BODY ARTトレーニング ～呼吸・筋トレ・美姿勢～ 7:20～8:10 佐野		モーニングヨガ 7:20～8:10 KAYOKO	30
8:00									8:00
30	フリータイム ※トレーニングやストレッチで ご利用いただけます。 8:30～9:30	フリータイム ※トレーニングやストレッチで ご利用いただけます。 8:30～10:40				フリータイム ※トレーニングやストレッチで ご利用いただけます。 8:30～10:00		Dance Fit 8:20～9:05 五十嵐	30
9:00									9:00
30	カラダ整うヨガSintex® 9:50～10:50 濱純子			モーニングヨガ 9:15～10:15 Amina	シェイプアップウォーク 10:00～10:30 あかね			リトモス 9:15～10:00 五十嵐	30
10:00	水中ウォーキング 10:00～10:30 井上							STEP初級 10:10～10:40 五十嵐	10:00
30	アクアピクス 10:40～11:10 井上			ZUMBA® 10:30～11:15 Syu	アクアピクス 10:40～11:10 あかね	背骨の調律Sintex® ～首・腰・股関節スッキリ～ 10:15～11:15 井上		アクアピクス 10:40～11:10 Lana	30
11:00	股関節コンディショニングSintex® 11:00～12:00 清美	骨盤ヨガ 11:00～12:00 柴田彩	テクニカルクラス～姿勢改善～ 11:00～11:30 小島				テクニカルクラス～キックスイム～ 11:00～11:30 光安	KIMAX® 11:00～11:45 幸野 定員10名	11:00
30			青泳ぎ初級 11:40～12:10 小島	MEGADANZ® 11:25～12:25 Syu		ファンクショナルエアロ ～Sintex® Cardio～ 11:30～12:15 井上	青泳ぎ初級 11:40～12:10 光安		12:00
12:00	MOSSA Group Power® 12:15～13:00 SHIN	トータルボディシェイプ 12:15～13:00 広島	クロール初級 12:20～12:50 小島				クロール初級 12:20～12:50 光安	UBOUND® 12:05～12:50 幸野	30
30	バタフライ初級 12:30～13:00 三田			KIMAX® 12:45～13:45 賢 定員10名	ロングスイム中級 13:10～13:40 吉田	ストリートダンス 12:30～13:30 oda-nobu		バタフライ初級 12:30～13:00 片山	13:00
13:00	MOSSA Group Centergy® 13:15～14:00 SHIN	ジャズダンス 13:15～14:15 永井						ZUMBA® 13:10～13:55 ANNA	30
30	クロール初級 13:10～13:40 三田			OXIGENO® 14:00～14:45 賢	クロール入門 14:00～14:30 峰岸	KIMAX® 13:45～14:45 賢 定員10名	水中ウォーキング 14:00～14:30 稲葉	クロール初級 13:10～13:40 片山	14:00
14:00	ZUMBA® 14:10～15:10 倉持七海	MOSSA Group Active® 14:30～15:15 Eri			バタフライ初級 14:40～15:10 峰岸		アクアピクス 14:40～15:10 稲葉	ボディケア 14:05～15:05 渋谷	30
30	アクアコンパット 15:00～15:30 平沼		アクアピクス 15:00～15:30 稲葉	ダンスエアロピクス 15:00～15:45 松本佳耶		MEGADANZ® 15:00～15:45 橋本浩貴		アクアピクス 15:00～15:30 井上	15:00
15:00	X55® 15:30～16:00 RITO	BODY ARTトレーニング ～呼吸・筋トレ・ストレッチ～ 15:30～16:15 佐野	シェイプアップアクア 15:40～16:10 稲葉					リトモス 15:15～16:15 大串	30
30	アクアダンス 15:40～16:10 平沼			MOSSA Group Centergy® 16:00～16:45 松本佳耶		ポルドブラ 16:00～16:45 橋本浩貴		シェイプアップウォーク 15:40～16:10 井上	16:00
16:00	UBOUND® 16:15～16:45 RITO	フラダンス 16:30～17:30 永松						リトモス 16:00～16:45 大串	30
30				リトモス 17:00～17:45 大串		スパインフィッター 17:10～17:40 ジムスタッフ		MOSSA Group Power® 17:30～18:15 REO	17:00
17:00	FIGHTDO® 17:15～18:00 石塚								30
30	テクニカルクラス～ダンスエアロピクス～ 18:20～18:50 岡本 定員6名	エレナント～UBOUND®～ 18:35～18:50 石塚 定員6名		アロマヨガ 18:00～19:00 井口		パワーヨガ 18:00～19:00 NOB		UBOUND® 18:30～19:15 REO	18:00
18:00									30
30	ダンスエアロピクス 19:00～19:45 岡本	UBOUND® 19:00～19:45 石塚	クロール初級 19:30～20:00 片山	RADICAL POWER® 19:20～20:20 RURI	アクアピクス 19:00～19:30 井上	MOSSA Group Fight® 19:15～20:15 EIICHI		青泳ぎ初級 18:40～19:10 小島	19:00
19:00								バタフライ中級 19:20～19:50 小島	30
30	平泳ぎ初級 19:40～20:10 齋藤				シェイプアップウォーク 19:40～20:10 井上		バタフライ初級 20:00～20:30 石黒	リラククスヨガ 19:35～20:35 安斉	20:00
20:00	ヴァンヤサヨガ 20:00～21:00 Tetsuya	X55® 20:00～20:45 石塚	バタフライ初級 20:10～20:40 片山		平泳ぎ中級 20:20～20:50 小島		フィンスイム初級 20:40～21:10 石黒	ロングスイム中級 20:00～20:30 小島	30
30				UBOUND® 20:35～21:05 RURI		ZUMBA® 20:30～21:30 ケンジ			21:00
21:00	フリータイム ※トレーニングやストレッチで ご利用いただけます。 21:20～22:30	リラククスヨガ 21:00～21:45 CAO			個人メドレー中級 21:00～21:30 小島			フリータイム ※トレーニングやストレッチで ご利用いただけます。 21:00～22:30	30
22:00				フリータイム ※トレーニングやストレッチで ご利用いただけます。 21:30～22:30					22:00
30									30

土 Saturday 6, 13, 20, 27		日 Sunday 7, 14, 21, 28	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
7:00			
8:00	ヨガ 7:30 ~ 8:30 真季		
9:00	フリータイム ※トレーニングやストレッチで ご利用いただけます。 9:00 ~ 10:00	ウインヤサヨガ 8:30 ~ 9:30 ERIKA	
10:00			ヌードルアクア 10:00 ~ 10:30 古川
11:00	リラックスヨガ 10:30 ~ 11:30 裕次	アクアコンバット 10:30 ~ 11:00 ★TAM★	OXIGENO® 10:30 ~ 11:15 田中
		アクアダンス 11:10 ~ 11:40 ★TAM★	アクアピクス 10:40 ~ 11:10 古川
12:00	ハレエ初級 11:50 ~ 12:50 石井	アクアコンバット 11:50 ~ 12:20 ★TAM★	X55® 11:25 ~ 12:10 田中
			平泳ぎ中級 11:30 ~ 12:00 光安
		テクニカルクラス〜ストリートダンス〜 12:35 ~ 13:05 oda-nobu	個人メドレー中級 12:10 ~ 12:40 光安
13:00	パワーヨガ 13:10 ~ 14:10 HINACO		
		ストリートダンス 13:15 ~ 14:15 oda-nobu	
14:00		スイミングワーク 14:00 ~ 14:20 辻本	
15:00	MOSSA Group Centergy® 14:30 ~ 15:15 ANNA.Y	アクアピクス 14:30 ~ 15:00 辻本	ハレエ初級 14:30 ~ 15:30 栗原海音
16:00	FIGHTDO® 15:30 ~ 16:15 小熊		UBOUND® 15:45 ~ 16:30 RITO
			アクアピクス 15:30 ~ 16:00 小室
17:00	RADICAL POWER® 16:30 ~ 17:15 小熊	クロール初級 16:50 ~ 17:20 小島	ボディメイキングアクア 16:10 ~ 16:40 小室
18:00	OXIGENO® 17:30 ~ 18:15 賢	背泳ぎ初級 17:30 ~ 18:00 小島	X55® 16:45 ~ 17:30 RITO
19:00	KIMAX® 18:30 ~ 19:15 賢		アロマヨガ 17:45 ~ 18:45 井口
20:00	スパインフィッター 19:30 ~ 20:00 ジムスタッフ		

◆定員
スタジオ：15名
プール（泳法）：8名
プール（その他）：15名

全てのプログラムは定員制です。
※レッスン開始3時間前より予約可能です。
アプリまたは店舗内キオスクでご予約ください。
※ご予約はご本人様のみとさせていただきます。



12月休館日

渋谷

横浜

赤坂

六本木

30日(火)・31日(水)

市ヶ谷

29日(月)を以って閉店



Pay Program

パーソナル

※ご予約はフロントまでお問合せください。

曜日・時間	担当	金額
応相談	小島	¥4,400(税込)/30分
曜日・時間	担当	金額
応相談	小川	¥4,400(税込)/30分



〒106-6002 東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー2F
TEL/03-3560-3466
営業時間 平日 7:00~23:00
土曜日 7:00~21:00
日/祝 7:00~20:00

LINE公式アカウント

六本木店のレッスン代行・変更、休館日など最新のお知らせをお届けいたします。



旧エスフォルタ水道橋跡地に
キッズ専門のスイミングスクールオープン!
体験のご予約はこちら



2025年11月 六本木店 プログラムスケジュール (月～金) 【代行情報のご案内】HPまたは館内案内物をご確認ください

	月 Monday 10, 17		火 Tuesday 4, 11, 18, 25		水 Wednesday 5, 12, 19, 26		木 Thursday 6, 13, 20, 27		金 Friday 7, 14, 21, 28	
	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										
8:00	モーニングヨガ 7:20～8:10 Ryuma		モーニングピラティス 7:20～8:10 佐藤		ピラティス 7:20～8:10 Kaori		BODY ARTトレーニング ～呼吸・筋力・美姿勢～ 7:20～8:10 佐野		モーニングヨガ 7:20～8:10 KAYOKO	
9:00	フリータイム ※トレーニングやストレッチで ご利用いただけます。 8:30～9:30		フリータイム ※トレーニングやストレッチで ご利用いただけます。 8:30～10:40		モーニングヨガ 9:15～10:15 Amina		フリータイム ※トレーニングやストレッチで ご利用いただけます。 8:30～10:00		Dance Fit 8:20～9:05 五十嵐	
10:00	カラダ整うヨガSintex® 9:50～10:50 濱純子	水中ウォーキング 10:00～10:30 井上			シェイプアップウォーク 10:00～10:30 あかね				STEP初級 10:10～10:40 五十嵐	水中ウォーキング 10:00～10:30 Lana
11:00	脱脂前コンディショニングSintex® 11:00～12:00 清美	アクアピクス 10:40～11:10 井上	骨盤ヨガ 11:00～12:00 柴田彩	テクニカルクラス～姿勢改善～ 11:00～11:30 小島	ZUMBA® 10:30～11:15 Syu	アクアピクス 10:40～11:10 あかね	背骨の調律Sintex® ～首・肩・股関節スッキリ～ 10:15～11:15 井上	テクニカルクラス～キックスイム～ 11:00～11:30 光安	KIMAX® 11:00～11:45 幸野 定員10名	アクアピクス 10:40～11:10 Lana
12:00	MOSSA Group Power® 12:15～13:00 SHIN	バタフライ初級 12:30～13:00 三田	トータルボディシェイプ 12:15～13:00 広島	青泳ぎ初級 11:40～12:10 小島	MEGADANZ® 11:25～12:25 Syu		ファンクショナルエアロ ～Sintex® Cardio～ 11:30～12:15 井上	青泳ぎ初級 11:40～12:10 光安	UBOUND® 12:05～12:50 幸野	バタフライ初級 12:30～13:00 片山
13:00	MOSSA Group Centergy® 13:15～14:00 SHIN	クロール初級 13:10～13:40 三田	ジャズダンス 13:15～14:15 永井	クロール初級 12:20～12:50 小島	KIMAX® 12:45～13:45 賢 定員10名	青泳ぎ中級 12:30～13:00 吉田	ストリートダンス 12:30～13:30 oda-nobu	クロール中級 12:20～12:50 光安	ZUMBA® 13:10～13:55 ANNA	クロール初級 13:10～13:40 片山
14:00	ZUMBA® 14:10～15:10 倉持七海		MOSSA Group Active® 14:30～15:15 En		OXIGENO® 14:00～14:45 賢	ロングスイム中級 13:10～13:40 吉田	KIMAX® 13:45～14:45 賢 定員10名	水中ウォーキング 14:00～14:30 稲葉	ボディケア 14:05～15:05 渋谷	平泳ぎ初級 13:50～14:20 片山
15:00	アクアコンバット 15:00～15:30 平沼		アクアピクス 15:00～15:30 稲葉		ダンスエアロピクス 15:00～15:45 松本佳耶		MEGADANZ® 15:00～15:45 橋本浩貴	アクアピクス 14:40～15:10 稲葉	アクアピクス 15:00～15:30 井上	アクアピクス 15:00～15:30 井上
16:00	X55® 15:30～16:00 RITO	アクアダンス 15:40～16:10 平沼	BODY ARTトレーニング ～呼吸・体幹・ストレッチ～ 15:30～16:15 佐野	シェイプアップアクア 15:40～16:10 稲葉	MOSSA Group Centergy® 16:00～16:45 松本佳耶		ポルドブラ 16:00～16:45 橋本浩貴		リトモス 15:15～16:15 大串	シェイプアップウォーク 15:40～16:10 井上
17:00	UBOUND® 16:15～16:45 RITO		フラダンス 16:30～17:30 永松		リトモス 17:00～17:45 大串		スパインフィッター 17:10～17:40 ジムスタッフ		機能改善ストレッチ 16:25～17:10 大串	
18:00	FIGHTDO® 17:15～18:00 石塚				アロマヨガ 18:00～19:00 井口		パワーヨガ 18:00～19:00 NOB		MOSSA Group Power® 17:30～18:15 REO	
19:00	テクニカルクラス～ダンスエアロピクス～ 18:20～18:50 岡本 定員6名		エレメント～UBOUND®～ 18:35～18:50 石塚 定員6名		アクアピクス 19:00～19:30 井上				UBOUND® 18:30～19:15 REO	青泳ぎ初級 18:40～19:10 小島
20:00	ダンスエアロピクス 19:00～19:45 岡本	青泳ぎ初級 19:00～19:30 齋藤	UBOUND® 19:00～19:45 石塚	クロール初級 19:30～20:00 片山	RADICAL POWER® 19:20～20:20 RURI	シェイプアップウォーク 19:40～20:10 井上	MOSSA Group Fight® 19:15～20:15 EIICHI	バタフライ初級 20:00～20:30 石黒	リラックスヨガ 19:35～20:35 安斉	バタフライ中級 19:20～19:50 小島
21:00	ヴァンヤサヨガ 20:00～21:00 Tetsuya	平泳ぎ初級 19:40～20:10 齋藤	X55® 20:00～20:45 石塚	バタフライ初級 20:10～20:40 片山	UBOUND® 20:35～21:05 RURI	平泳ぎ中級 20:20～20:50 小島		フィンスイム初級 20:40～21:10 石黒		ロングスイム中級 20:00～20:30 小島
22:00	フリータイム ※トレーニングやストレッチで ご利用いただけます。 21:20～22:30		リラックスヨガ 21:00～21:45 CAO		フリータイム ※トレーニングやストレッチで ご利用いただけます。 21:30～22:30				フリータイム ※トレーニングやストレッチで ご利用いただけます。 21:00～22:30	

土 Saturday 1, 15, 22, 29		日 Sunday 2, 9, 16, 23, 30	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
7:00			
8:00	ヨガ 7:30 ~ 8:30 真季		
9:00	フリータイム ※トレーニングやストレッチで ご利用いただけます。 9:00 ~ 10:00	ワインヤサヨガ 8:30 ~ 9:30 ERIKA	
10:00			ヌードルアクア 10:00 ~ 10:30 古川
11:00	リラックスヨガ 10:30 ~ 11:30 裕次	OXIGENO® 10:30 ~ 11:15 田中	アクアピクス 10:40 ~ 11:10 古川
	アクアコンバット 10:30 ~ 11:00 ★TAM★		
	アクアダンス 11:10 ~ 11:40 ★TAM★		
12:00	ハレエ初級 11:50 ~ 12:50 石井	X55® 11:25 ~ 12:10 田中	平泳ぎ中級 11:30 ~ 12:00 光安
	アクアコンバット 11:50 ~ 12:20 ★TAM★		個人メドレー中級 12:10 ~ 12:40 光安
13:00		テクニカルクラス～ストリートダンス～ 12:35 ~ 13:05 oda-nobu	
14:00	パワーヨガ 13:10 ~ 14:10 HINACO	ストリートダンス 13:15 ~ 14:15 oda-nobu	
	シェイプアップワーク 14:00 ~ 14:20 辻本		
15:00	MOSSA Group Centergy® 14:30 ~ 15:15 ANNA.Y	ハレエ初級 14:30 ~ 15:30 栗原海音	
	アクアピクス 14:30 ~ 15:00 辻本		
16:00	FIGHTDO® 15:30 ~ 16:15 小熊	UBOUND® 15:45 ~ 16:30 RITO	アクアピクス 15:30 ~ 16:00 小室
			ホディメイクングアクア 16:10 ~ 16:40 小室
17:00	RADICAL POWER® 16:30 ~ 17:15 小熊	X55® 16:45 ~ 17:30 RITO	
	クロール初級 16:50 ~ 17:20 小島		
18:00	OXIGENO® 17:30 ~ 18:15 賢	アロマヨガ 17:45 ~ 18:45 井口	
	背泳ぎ初級 17:30 ~ 18:00 小島		
19:00	KIMAX® 18:30 ~ 19:15 賢 定員10名		
20:00	スパインフィッター 19:30 ~ 20:00 シムスタッフ		

◆定員
スタジオ：15名
プール（泳法）：8名
プール（その他）：15名

全てのプログラムは定員制です。
※レッスン開始3時間前より予約可能です。
アプリまたは店舗内キオスクでご予約ください。
※ご予約はご本人様のみとさせていただきます。

i

1 1月休館日

<div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">渋谷</div> <p>5日(水)</p>	<div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">市ヶ谷</div> <p>6日(木)</p>	<div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">赤坂</div> <p>9日(日)</p>
<div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">横浜</div> <p>8日(土)</p>	<div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">六本木</div> <p>8日(土)</p>	

Pay Program

パーソナル

※ご予約はフロントまでお問合せください。

曜日・時間	担当	金額
応相談	小島	¥4,400(税込)/30分
曜日・時間	担当	金額
応相談	小川	¥4,400(税込)/30分

〒106-6002 東京都港区六本木1-6-1 泉ガーデンタワー2F
TEL/03-3560-3466

営業時間 平日 7:00~23:00
土曜日 7:00~21:00
日/祝 7:00~20:00

LINE 公式アカウント

六本木店のレッスン代行・変更、休館日など最新のお知らせをお届けいたします。

旧エスフォルタ水道橋跡地に
キッズ専門のスイミングスクールオープン!
体験のご予約はこちら