

2026年1月 渋谷店 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 5, 19, 26		火 Tuesday 6, 13, 20, 27		水 Wednesday 7, 14, 21, 28		木 Thursday 8, 15, 22, 29		金 Friday 9, 16, 23, 30			
スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール	
モーニングフローヨーガ 7:30 ～ 8:20 Tetsuya		Burn G 7:40 ～ 8:40 Sayaka 定員8名		BODY ARTトレーニング ～呼吸・体幹・ストレッチ～ 7:30 ～ 8:20 佐野		ウェイクアップヨーガ 7:30 ～ 8:20 ノア		ピラティス 7:30 ～ 8:20 Kaori			
太極拳 9:15 ～ 10:15 山本		機能改善ヨガ 9:00 ～ 9:45 今井		ハーモニズム 9:00 ～ 9:45 本間		Burn G 8:40 ～ 9:25 Sayaka 定員8名					
						シェイプアップレッスン 9:45 ～ 10:15 ジムスタッフ					
フレックスクッションヨーガ 10:30 ～ 11:30 渡辺		水中歩行 10:20 ～ 10:50 JULI		リリースヨーガ 10:00 ～ 11:00 AI		骨盤調整エクササイズ 10:30 ～ 11:30 森田		Sintex® ～背骨の調律&リズムミックフロー～ 10:00 ～ 11:00 井上トキ子		バタフライ初級 10:45 ～ 11:30 佐藤	
		スイムクラス(有料)初級 11:00 ～ 12:00 JULI		Ai Chi 11:10 ～ 11:40 石米		バタフライ上級 11:00 ～ 11:30 横山		フィンスイム中級 11:25 ～ 11:55 石橋			
ピラティス 11:50 ～ 12:50 桑田		スイムクラス(有料)上級 12:10 ～ 13:10 JULI		エアロウォーク初級 11:25 ～ 12:10 増井		個人メドレー上級 11:40 ～ 12:25 横山		～Sintex® ～股関節コンディショニング～ 11:10 ～ 11:55 井上トキ子		シェイプアップウォーキング 11:45 ～ 12:15 JULI	
				ジャズダンス 12:25 ～ 13:10 松本 優花		STEP初級 12:05 ～ 12:50 幸田		ホルトブラ 11:45 ～ 12:30 近藤		マットピラティス 12:10 ～ 13:00 小川	
				背泳ぎ初級 12:15 ～ 13:00 森				シェイプアップウォーキング 12:30 ～ 13:00 辻本		平泳ぎ中級 12:25 ～ 12:55 JULI	
ヘルヴィス®ビューティー 13:10 ～ 14:10 三好		平泳ぎ中級 13:20 ～ 13:50 JULI		スイムクラス(有料)初級 13:10 ～ 14:10 森		アクアピクス 13:10 ～ 13:40 幸田		リトモス 12:45 ～ 13:45 近藤		フォームチェック 13:05 ～ 13:35 JULI	
		テクニカルクラス～ピラティスワークスイム～ 14:00 ～ 14:30 田中		リフレッシュヨーガ 13:30 ～ 14:15 福田		シェイプアップウォーキング 13:50 ～ 14:20 幸田				シェイプアップウォーク初級 13:15 ～ 14:15 小川	
HOUSEダンススタート 14:40 ～ 15:10 井内		個人メドレー初級 14:40 ～ 15:10 田中		バタフライ中級 14:20 ～ 14:50 森		ZUMBA® 14:15 ～ 15:15 藤田		クロール初級 14:00 ～ 14:30 和食		デクニカルクラス～背泳ぎ初級～ 14:25 ～ 14:45 佐藤 定員10名	
				個人メドレー上級 15:00 ～ 15:45 森		平泳ぎ初級 14:30 ～ 15:00 佐藤		個人メドレー初級 14:40 ～ 15:10 和食		～定員5名	
HOUSEダンス 15:20 ～ 16:20 井内						Lesmills™BODY PUMP 15:25 ～ 16:10 冨城				フラダンス 14:30 ～ 15:30 大脇	
ベリーダンス 16:35 ～ 17:35 Noara		Lesmills™BODY ATTACK 15:45 ～ 16:45 渡辺 光		Burn G 16:30 ～ 17:30 Rina 定員8名				リトモス 15:45 ～ 16:45 井口			
								ホルトブラ 16:55 ～ 17:40 井口			
ラテンダンス 18:00 ～ 19:00 佐々木ルイス		UBOUND® 18:10 ～ 18:55 飯泉 定員13名		骨盤調整エクササイズ 18:30 ～ 19:30 森田		ピラティス 18:00 ～ 19:00 川満					
ZUMBA® 19:10 ～ 20:10 梶原		フィンスイム中級 19:00 ～ 19:30 和食		シェイプアップウォーキング 19:00 ～ 19:30 稲葉		ボードトレーニング 19:10 ～ 19:30 スタッフ 定員7名		エアロウォーク初級 19:10 ～ 20:10 長島		ワインヤサヨーガ 19:00 ～ 20:00 NOB	
		バタフライ中級 19:40 ～ 20:10 和食		アクアピクス 19:40 ～ 20:10 稲葉		クロール中級 19:40 ～ 20:10 岩井田		背泳ぎ初級 19:15 ～ 19:45 岡村			
Lesmills™BODY COMBAT 20:20 ～ 21:20 Karen		個人メドレー中級 20:20 ～ 21:05 和食				個人メドレー中級 20:20 ～ 21:05 岩井田		フォームチェック 19:55 ～ 20:25 岡村			
				Dance Fit 20:05 ～ 20:50 五十嵐				ロングスイム初級 20:35 ～ 21:05 岡村		Lesmills™BODY PUMP 20:15 ～ 21:00 中村	
リトモス 21:00 ～ 21:45 五十嵐				MOSSA Group Power® 19:45 ～ 20:45 REO				X55® 20:25 ～ 21:25 RITO			
				MOSSA Group Fight® 21:00 ～ 21:45 REO							

土 Saturday 10, 17, 24, 31		日 Sunday 4, 11, 18, 25	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
7:00			
30			
8:00	モーニングヨーガ 7:30 ~ 8:20 宗本沙理	BODY ARTトレーニング ～呼吸・筋トレ・美姿勢～ 7:30 ~ 8:20 佐野	
30			
9:00		TRX 9:00 ~ 9:30 ジムスタッフ 定員7名	
30	ハンモックエクササイズ ～ベージュ～ 9:30 ~ 10:30 YUCA 定員10名	マットピラティス 9:45 ~ 10:45 小川	スイムチャレンジ＜有料＞ ～からだほぐしスイム～ 10:00 ~ 11:00 岩井田
10:00			
30			
11:00	やさしいヴィンヤサヨーガ 11:00 ~ 12:00 Tetsuya	個人メドレー中級 11:10 ~ 11:55 小島	¥1,100（税込） 背泳ぎ上級 11:10 ~ 11:40 岩井田
30			
12:00		ファンクショナルスイム 12:05 ~ 12:35 小島	個人メドレー上級 11:50 ~ 12:35 岩井田
30	エアロウォーク初級 12:20 ~ 13:05 世古	MOSSA Group Centergy® 11:55 ~ 12:55 齋藤	
13:00			
30	B to Bボディコーディネーション 13:20 ~ 14:05 浜田	ベーシックヨーガ 13:05 ~ 14:05 齋藤	
14:00			平泳ぎ初級 14:00 ~ 14:30 布施谷
30	HIPHOPスタート 14:15 ~ 14:45 木谷	Lesmills™BODY PUMP 14:20 ~ 15:05 渡辺光	デニカルクラス～ハタクライ初級～ 14:40 ~ 15:00 布施谷 定員5名
15:00			アクアダンス～戦円舞～ 15:15 ~ 15:45 ★TAM★
30	HIPHOP 14:55 ~ 15:40 木谷	Lesmills™BODY COMBAT 15:20 ~ 16:05 渡辺光	ハイドロシェイプ 15:55 ~ 16:25 ★TAM★ 定員10名
16:00			
30	フレックスクッションヨーガ ～アドバンス～ 15:50 ~ 16:50 渡辺	ストリートダンス 16:15 ~ 17:15 oda-nobu	
17:00			
30	MOSSA Group Power® 17:05 ~ 17:50 Joe		
18:00		ハンモックエクササイズ ～ベージュ～ 17:30 ~ 18:30 Koto 定員10名	
30	MOSSA Group Fight® 18:05 ~ 19:05 Rui		
19:00			
30			
20:00			
30			

◆定員

スタジオ：20名 泳法：10名
長距離泳：12名 歩行：16名
アクア：20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にてご予約下さい。
※ご予約はご本人様のみとさせていただきます。



1月休館日

渋谷

横浜

赤坂

六本木

1日(木)・2日(金)

Pay Program

スイムクラス

料金：

3回開催月 ¥3,960（税込）

4回開催月 ¥5,280（税込）

5回開催月 ¥6,600（税込）

定員8名

※月毎に開催回数は変動致します。

フロントにてご確認くださいませす様お願い致します。

曜日	時間	担当	クラス
月	11:00～12:00	JULI	初級
	12:10～13:10	JULI	上級
火	13:10～14:10	森	初中級

スイムチャレンジ

料金：¥1,100(税込) /60分

曜日	時間	担当	クラス
日	10:00～11:00	岩井田	からだほぐしスイム

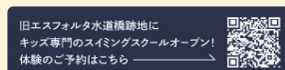


〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町20-1 渋谷インフォスターB1F

TEL.03-3780-5551

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

※金額は税込表記となります(税率10%)



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									30
8:00	モーニングフローヨーガ 7:30 ~ 8:20 Tetsuya	Burn G 7:40 ~ 8:40 Sayaka		BODY ARTトレーニング ～呼吸・体幹・ストレッチ～ 7:30 ~ 8:20 佐野		ウェイクアップヨーガ 7:30 ~ 8:20 ノア		ピラティス 7:30 ~ 8:20 Kaori	8:00
30		定員8名							30
9:00		機能改善ヨガ 9:00 ~ 9:45 今井		ハーモニズム 9:00 ~ 9:45 本間		Burn G 8:40 ~ 9:25 Sayaka			9:00
30						定員8名			30
10:00						シェイプアップレッスン 9:45 ~ 10:15 ジムスタッフ			10:00
30	水中歩行 10:20 ~ 10:50 JULI	ピラティス 10:15 ~ 11:15 田中	アクアピクス 10:30 ~ 11:00 石米	リリースヨーガ 10:00 ~ 11:00 AI				Sintex® ～背骨の調律&リズミックフロー～ 10:00 ~ 11:00 井上トキ子	10:00
11:00	フレックスクッションヨーガ 10:30 ~ 11:30 渡辺				バタフライ上級 11:00 ~ 11:30 横山	骨盤調整エクササイズ 10:30 ~ 11:30 森田	平泳ぎ中級 10:45 ~ 11:15 石橋	バタフライ初中级 10:45 ~ 11:30 佐藤	11:00
30	スイムクラス(有料)初級 11:00 ~ 12:00 JULI	エアロウォーク初級 11:25 ~ 12:10 松本優花	Ai Chi 11:10 ~ 11:40 石米	エアロウォーク初級 11:15 ~ 11:55 幸田			フィンスイム中級 11:25 ~ 11:55 石橋	Sintex® ～股関節コンディショニング～ 11:10 ~ 11:55 井上トキ子	30
12:00					個人メドレー上級 11:40 ~ 12:25 横山			シェイプアップウォーキング 11:45 ~ 12:15 JULI	12:00
30	ピラティス 11:50 ~ 12:50 桑田			STEP初中级 12:05 ~ 12:50 幸田		ボルトブラ 11:45 ~ 12:30 近藤			30
13:00		STEP初級 12:25 ~ 13:10 松本優花	背泳ぎ初級 12:15 ~ 13:00 森				シェイプアップウォーキング 12:30 ~ 13:00 辻本	マットピラティス 12:10 ~ 13:00 小川	13:00
30	ヘルヴィス®ワーク 13:10 ~ 14:10 三好			やさしいヴィンヤサヨーガ 13:05 ~ 14:05 Tetsuya	アクアピクス 13:10 ~ 13:40 幸田	リトモス 12:45 ~ 13:45 近藤	アクアピクス 13:10 ~ 13:40 辻本	フォームチェック 13:05 ~ 13:35 JULI	30
14:00		リフレッシュヨーガ 13:30 ~ 14:15 福田	スイムクラス(有料)初中级 13:10 ~ 14:10 森		シェイプアップウォーキング 13:50 ~ 14:20 幸田			シェイプアップウォーク初中级 13:15 ~ 14:15 小川	14:00
30	テクニカルクラス～ピラティスワークスイム～ 14:00 ~ 14:30 田中		バタフライ中級 14:20 ~ 14:50 森	ZUMBA® 14:15 ~ 15:15 藤田	平泳ぎ初級 14:30 ~ 15:00 佐藤	バレット 14:00 ~ 14:45 fujico	クロール初級 14:00 ~ 14:30 和食	ハイドロコンディショニング 13:45 ~ 14:15 佐藤	30
15:00	HOUSEダンススタート 14:40 ~ 15:10 井内	ウォーカリズム 14:30 ~ 15:30 片山	個人メドレー上級 15:00 ~ 15:45 森				個人メドレー初級 14:40 ~ 15:10 和食	デューカルクラス～クロール初級～ 14:25 ~ 14:45 佐藤 定員10名	15:00
30	HOUSEダンス 15:20 ~ 16:20 井内			Lesmills™BODY PUMP 15:25 ~ 16:10 冢城	クロール初級 15:10 ~ 15:40 佐藤			フラダンス 14:30 ~ 15:30 大脇	30
16:00		Lesmills™BODY ATTACK 15:45 ~ 16:45 渡辺 光				ハンモックエクササイズ 第1週・第3週～ベアシック～ 第2週・第4週～リラックス～ 15:05 ~ 16:05 YOKO ベアシック10名リラックス13名		リトモス 15:45 ~ 16:45 井口	16:00
30									30
17:00	ベリーダンス 16:35 ~ 17:35 Noara			Burn G 16:30 ~ 17:30 Rina				ボルトブラ 16:55 ~ 17:40 井口	17:00
30				定員8名					30
18:00									18:00
30	ラテンダンス 18:00 ~ 19:00 佐々木ルイス					ピラティス 18:00 ~ 19:00 川満			30
19:00				骨盤調整エクササイズ 18:30 ~ 19:30 森田					19:00
30	ZUMBA® 19:10 ~ 20:10 梶原	UBOUND® 19:00 ~ 19:45 飯泉	シェイプアップウォーキング 19:00 ~ 19:30 稲葉		ホードトレーニング 19:10 ~ 19:30 スタッフ 定員7名	エアロウォーク初中级 19:10 ~ 20:10 長島	背泳ぎ初級 19:15 ~ 19:45 岡村	ヴィンヤサヨーガ 19:00 ~ 20:00 NOB	30
20:00		定員13名	アクアピクス 19:40 ~ 20:10 稲葉	MOSSA Group Power® 19:45 ~ 20:45 REO	クロール中級 19:40 ~ 20:10 岩井田		フォームチェック 19:55 ~ 20:25 岡村		20:00
30	Lesmills™BODY COMBAT 20:20 ~ 21:20 Karen	Dance Fit 20:05 ~ 20:50 五十嵐			個人メドレー中級 20:20 ~ 21:05 岩井田			Lesmills™BODY PUMP 20:15 ~ 21:00 中村	30
21:00						X55® 20:25 ~ 21:25 RITO	ロングスイム初級 20:35 ~ 21:05 岡村		21:00
30		リトモス 21:00 ~ 21:45 五十嵐		MOSSA Group Fight® 21:00 ~ 21:45 REO					30
22:00									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			
30			
8:00	モーニングヨーガ 7:30 ~ 8:20 宗本沙理	BODY ARTトレーニング ～呼吸・筋トレ・美姿勢～ 7:30 ~ 8:20 佐野	
30			
9:00		TRX 9:10 ~ 9:40 ジムスタッフ 定員7名	
30			
10:00	ハンモックエクササイズ ～ベージュ～ 9:30 ~ 10:30 YUCA 定員10名	マットピラティス 10:00 ~ 11:00 小川	スイムチャレンジ＜有料＞ ～からだほぐしスイム～ 10:00 ~ 11:00 岩井田 ¥1,100（税込） 背泳ぎ上級
30			
11:00	やさしいヴィンヤサヨーガ 11:00 ~ 12:00 Tetsuya	エアロウォーク初級 11:15 ~ 12:00 小川	個人メドレー上級 11:50 ~ 12:35 岩井田
30			
12:00			個人メドレー上級 11:50 ~ 12:35 岩井田
30	エアロウォーク初級 12:20 ~ 13:05 世古	MOSSA Group Centergy® 12:15 ~ 13:15 斎藤	
13:00			
30	B to Bボディコーディネーション 13:20 ~ 14:05 浜田	ベージュヨーガ 13:30 ~ 14:30 斎藤	平泳ぎ初級 14:00 ~ 14:30 布施谷
14:00	HIPHOPスタート 14:15 ~ 14:45 木谷		デクニカルクラス～背泳ぎ初級～ 14:40 ~ 15:00 布施谷 定員5名
30			アクアダンス～戦内舞～ 15:15 ~ 15:45 ★TAM★
15:00	HIPHOP 14:55 ~ 15:40 木谷	Lesmills™BODY PUMP 14:45 ~ 15:30 渡辺光	
30			
16:00	フレックスセッションヨーガ ～アドバンス～ 15:50 ~ 16:50 渡辺	Lesmills™BODY COMBAT 15:50 ~ 16:35 渡辺光	ハイドロシェイプ 15:55 ~ 16:25 ★TAM★ 定員10名
30			
17:00	MOSSA Group Power® 17:05 ~ 17:50 Joe	ハンモックエクササイズ ～ベージュ～ 16:55 ~ 17:55 Koto 定員10名	
18:00			
30	MOSSA Group Fight® 18:05 ~ 19:05 Rui		
19:00			
30			
20:00			
30			

◆定員

スタジオ：20名 泳法：10名
長距離泳：12名 歩行：16名
アクア：20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にてご予約下さい。

※ご予約はご本人様のみとさせていただきます。

LINE 公式アカウント

渋谷店のレッスン代行・変更・休館日など
最新のお知らせをお届けいたします。



旧エスフォルタ水泳橋跡地に
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



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

スイムクラス

料金：

3回開催月 ¥3,960（税込）

4回開催月 ¥5,280（税込）

5回開催月 ¥6,600（税込）

曜日	時間	担当	クラス
月	11:00～12:00	JULI	初級
	12:10～13:10	JULI	上級
火	13:10～14:10	森	初中級

定員8名

※月毎に開催回数は変動致します。

フロントにてご確認くださいませようお願い致します。

スイムチャレンジ

料金：¥1,100(税込) /60分

曜日	時間	担当	クラス
日	10:00～11:00	岩井田	からだほぐしスイム



ésforta

〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町20-1 渋谷インフォスターB1F

TEL.03-3780-5551

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