

2026年1月 赤坂店 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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
7:00									7:00
30									30
8:00	 リフレッシュヨガ 8:00～8:50 渡辺	 リフレッシュヨガ 8:00～8:50 渡辺		 ボディケア 7:40～8:40 森田		 リリースヨガ 8:00～8:50 mai		 太極拳 7:50～8:40 松矢	8:00
30									30
9:00									9:00
30									30
10:00	機能改善エクササイズベーシック 9:30～10:15 桜井			 美姿勢ヨガ 10:00～11:00 黒田		ピラティス 10:00～10:45 Natsumi		ボディケア 10:00～11:00 森田	背泳ぎ初級 9:50～10:20 野原
30									30
11:00	エアウォーク初級 10:30～11:30 桜井	水中歩行 11:00～11:30 山本		水中歩行 10:30～11:00 井田					10:00
30									30
12:00	機能改善エクササイズ 11:45～12:45 桜井	フィンスイム初級 11:40～12:10 山本		背骨の調律 Sintex® ～股関節コンディショニング～ 11:15～12:15 井上	クロール初級 11:10～11:40 井田			 リラックスヨガ 11:15～11:45 今井	水中歩行＜有料＞ 11:15～12:00 太田
30									30
13:00									11:00
30									30
14:00									12:00
30									30
15:00									13:00
30									30
16:00									14:00
30									30
17:00									15:00
30									30
18:00									16:00
30									30
19:00									17:00
30									30
20:00									18:00
30									30
21:00									19:00
30									30
22:00									20:00
30									30
23:00									21:00
30									30
									22:00
									30
									23:00
									30

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			
30			
9:00	フローヨガ 8:30 ~ 9:30 Tetsuya	ピラティス 8:00 ~ 9:00 佐藤	
30			
10:00	エアロワーク初級 9:40 ~ 10:25 長南	スパインフィッター 9:15 ~ 9:45 スタッフ 定員10名	
30			
11:00	シェイプアップワーク初級 10:35 ~ 11:35 松岡	ハタヨガ 10:00 ~ 11:00 梅田	水中歩行 10:00 ~ 10:30 太田
30			
12:00	シェイプアップワーク初級 10:50 ~ 11:20 辻本	クロール初級 10:40 ~ 11:10 太田	
30			
12:00	シェイプアップワーク初級 11:30 ~ 12:00 辻本	平泳ぎ入門 11:20 ~ 11:50 太田	
30			
13:00	コンディショニングストレッチ 11:45 ~ 12:35 松岡	ピラティス 12:20 ~ 13:20 Kaori	
30			
14:00	アクアピクス 12:10 ~ 12:40 辻本	アクアダンス 13:00 ~ 13:45 ★TAM★	
30			
15:00	ZUMBA® 12:45 ~ 13:45 ANNA	SALSATION® 13:35 ~ 14:35 Kimie	
30			
16:00	スパインフィッター 13:55 ~ 14:25 スタッフ 定員10名	MOSSA Group Fight® 14:45 ~ 15:30 玉木 陽	
30			
17:00	エアロワーク初級 14:40 ~ 15:40 小川	UBOUND® 15:45 ~ 16:30 長南 定員15名	
30			
18:00	ピラティス 15:55 ~ 16:55 Natsumi	フローヨガ 16:45 ~ 17:45 鈴木	
30			
19:00	フローヨガ 17:05 ~ 18:05 Natsumi		
30			
20:00			
30			

◆定員
スタジオ：21名
プール（泳法）：8名
プール（長距離泳）：10名
プール（その他）：16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。

LINE 公式アカウント

赤坂店のレッスン代行・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



1 月休館日

渋谷

横浜

赤坂

六本木

1 日(木)・2 日(金)

Lesson Mark



スタジオ内をプロジェクションの映像で包みこみ、
非日常的な空間の中でレッスンをを行うプログラムです。

対象レッスン

曜日	時間	担当	レッスン	曜日	時間	担当	レッスン
月	8:00-8:50	渡辺	リフレッシュヨガ	金	11:55-12:55	今井	美姿勢ヨガ
火	8:00-8:50	渡辺	リフレッシュヨガ	土	8:00-9:00	Tetsuya	フローヨガ
水	10:00-11:00	黒田	美姿勢ヨガ	日	8:00-9:00	佐藤	ピラティス
木	8:00-8:50	mai	リリースヨガ	日	10:10-11:10	梅田	ハタヨガ
金	11:15-11:45	今井	リラクゼーションヨガ	日	16:35-17:35	鈴木	フローヨガ

Pay Program

水中歩行<有料クラス>

2回/月 ￥2,640(税込)

3回/月 ￥3,960(税込)

4回/月 ￥5,280(税込)

5回/月 ￥6,600(税込)

※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お願い致します。

曜日	時間	担当	クラス	内容
金	11:15~12:00	太田	水中歩行	体幹を意識したウォーキング・ストレッチ



〒107-0052 東京都港区赤坂8-5-26 住友不動産青山ビル西館B1F

TEL.03-3405-1177

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	リフレッシュヨガ 8:00 ~ 8:50 渡辺	リフレッシュヨガ 8:00 ~ 8:50 渡辺		ボディケア 7:40 ~ 8:40 森田		リリースヨガ 8:00 ~ 8:50 mai		太極拳 7:50 ~ 8:40 松矢	8:00
30									30
9:00									9:00
30									30
10:00	機能改善エクササイズベーシック 9:30 ~ 10:15 桜井								10:00
30		ウォーカリズム 10:00 ~ 11:00 御手洗	水中歩行 10:15 ~ 10:45 山本	美姿勢ヨガ 10:00 ~ 11:00 黒田	水中歩行 10:30 ~ 11:00 井田	ピラティス 10:00 ~ 10:45 Natsumi		ボディケア 10:00 ~ 11:00 森田	クロール初級 9:50 ~ 10:20 野原
11:00	エアロウォーク初級 10:30 ~ 11:30 桜井								11:00
30									30
12:00	機能改善エクササイズ 11:45 ~ 12:45 桜井	フラダンス 11:10 ~ 11:55 永松	オリジナルアクアピクス 11:00 ~ 11:30 長南	背骨の調律 Sintex® ～股関節コンディショニング～ 11:15 ~ 12:15 井上	ハイドロトレーニング 11:10 ~ 11:40 井田 定員14名	リトモス 10:55 ~ 11:55 大串	水中歩行 11:00 ~ 11:30 山本	リラックスヨガ 11:15 ~ 11:45 今井	水中歩行<有料> 11:15 ~ 12:00 太田
30									12:00
13:00						背骨と股関節の調律 Sintex® ～ゆるふわ肩甲骨！緩めて整える姿勢メンテナンス～ 12:05 ~ 13:05 清美	引き締めミットアクアピクス 11:45 ~ 12:15 あかね	美姿勢ヨガ 11:55 ~ 12:55 今井	水中歩行 12:10 ~ 12:40 太田
30									13:00
14:00	ZUMBA® 13:00 ~ 14:00 佐藤 航	ピラティス 12:05 ~ 13:05 松岡		背骨の調律 Sintex® ～首・腰・股関節スッキリ～ 12:30 ~ 13:30 井上	アクアダンス 12:40 ~ 13:10 ★TAM★		アクアピクス 12:25 ~ 12:55 あかね		ハイドロコンディショニング 12:50 ~ 13:20 太田 定員14名
30									14:00
15:00	ピラティス 14:10 ~ 15:10 SACHIKO	STEPウォームアップ&筋トレ 13:15 ~ 14:15 松岡	平泳ぎ中級 14:00 ~ 14:30 筒井	フリースタイルベーシックスタート 13:40 ~ 14:10 井内	ハイドロトレーニング 13:20 ~ 13:50 ★TAM★ 定員14名	ダンスエアロピクス 13:15 ~ 14:15 井口	クロール中級 13:30 ~ 14:00 小島	骨盤ストレッチ 13:10 ~ 14:10 松岡	
30									15:00
16:00	ハタヨガ 15:20 ~ 16:20 SACHIKO	ボディケア 14:25 ~ 15:25 渋谷	個人メドレー中級 14:40 ~ 15:10 筒井	フリースタイルベーシック 14:20 ~ 15:20 井内	平泳ぎ初級 14:00 ~ 14:30 山本	STEP初級 14:25 ~ 15:10 井口	背泳ぎ中級 14:10 ~ 14:40 小島	ハイドロコンボ初級 14:20 ~ 15:20 松岡	フィンスイム初級 15:00 ~ 15:30 小島
30									16:00
17:00	BODY ARTトレーニング ～呼吸・筋トレ・美姿勢～ 16:30 ~ 17:30 佐野	ラテンダンス 15:35 ~ 16:05 佐々木ルイス		エアロウォーク初級 15:30 ~ 16:30 長南	クロール初級 14:40 ~ 15:10 山本	MOSSA Group Fight® 15:20 ~ 16:20 ZAKI	個人メドレー上級 14:50 ~ 15:35 小島	バレエ初級 15:30 ~ 16:30 遠藤 羽希子 定員12名	平泳ぎ中級 15:40 ~ 16:10 小島
30									17:00
18:00									18:00
30									30
19:00	ZUMBA® 18:15 ~ 19:15 新村	ラテンダンススタート 16:15 ~ 17:15 佐々木ルイス							19:00
30									30
20:00	エアロウォーク初級 19:25 ~ 20:10 平野慶真	フロ-ヨガ 18:20 ~ 19:20 鈴木	バタフライ中上級 19:00 ~ 19:30 森	UBOUND® 19:25 ~ 20:10 近間 定員15名	背泳ぎ初級 19:00 ~ 19:30 野原	ジャズダンス 18:05 ~ 18:50 松本優花	クロール初級 17:40 ~ 18:10 佐藤(綾) 背泳ぎ初級 18:20 ~ 18:50 佐藤(綾)	ストライクボクシング 18:05 ~ 18:50 BRAFT MATSU	
30									20:00
21:00	ワークアウトヨガ 20:35 ~ 21:25 Comari	ZUMBA® 19:30 ~ 20:30 ANNA	ロングスイム上級 19:40 ~ 20:25 森	ハタヨガ 20:25 ~ 21:25 ERIKA	クロール初級 19:40 ~ 20:10 野原	RADICAL POWER® 19:05 ~ 20:05 島田	アクアダンス 19:00 ~ 19:30 Tina ハイドロトレーニング 19:40 ~ 20:10 Tina 定員14名	フロ-ヨガ 19:00 ~ 19:45 Yuta	
30									21:00
22:00									22:00
30									30
23:00									23:00



※金額は税込表記となります（税率10％）

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			
30			
9:00	フローヨガ 8:30 ~ 9:30 Tetsuya	ピラティス 8:00 ~ 9:00 佐藤	
30			
10:00		スパインフィッター 9:15 ~ 9:45 スタッフ 定員10名	
30			
11:00	シェイプアップウォーク初級 10:30 ~ 11:30 松岡	ハタヨガ 10:00 ~ 11:00 梅田	水中歩行 10:00 ~ 10:30 太田
30			
12:00	コンディショニングストレッチ 11:45 ~ 12:35 松岡	シェイプアップウォーク初級 11:10 ~ 12:10 長南	クロール初級 10:40 ~ 11:10 太田
30			
13:00	ZUMBA® 12:45 ~ 13:45 ANNA	ピラティス 12:20 ~ 13:20 Kaori	平泳ぎ入門 11:20 ~ 11:50 太田
30			
14:00	スパインフィッター 13:55 ~ 14:25 スタッフ	アクアダンス 13:00 ~ 13:45 ★TAM★	
30			
15:00	エアロウォーク初級 14:40 ~ 15:40 小川	SALSATION® 13:35 ~ 14:35 Kimie	
30			
16:00	ピラティス 15:55 ~ 16:55 Natsumi	MOSSA Group Fight® 14:45 ~ 15:30 玉木 陽	
30			
17:00	フローヨガ 17:05 ~ 18:05 Natsumi	UBOUND® 15:45 ~ 16:30 長南 定員15名	
30			
18:00		フロアヨガ 16:45 ~ 17:45 鈴木	
30			
19:00			
30			
20:00			
30			

◆定員

スタジオ：21名
 プール（泳法）：8名
 プール（長距離泳）：10名
 プール（その他）：16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。



1 2 月休館日

渋谷

横浜

赤坂

六本木

3 0 日(火)・3 1 日(水)

市ヶ谷

2 9 日(月)を以って閉店



Pay Program

水中歩行<有料クラス>

2回/月 ￥2,640(税込)

3回/月 ￥3,960(税込)

4回/月 ￥5,280(税込)

5回/月 ￥6,600(税込)

※月毎に開催回数は変動致します。

フロントにてご確認いただきますようお願い致します。

曜日	時間	担当	クラス	内容
金	11:15~12:00	太田	水中歩行	体幹を意識したウォーキング・ストレッチ



〒107-0052 東京都港区赤坂8-5-26 住友不動産青山ビル西館B1F

TEL.03-3405-1177

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

赤坂店のレッスン代行・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

