

2025年5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 12, 19, 26		火 Tuesday 13, 20, 27		水 Wednesday 7, 14, 21, 28		木 Thursday 1, 8, 15, 22, 29		金 Friday 2, 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									
30									
8:00	ヨーガ 7:30 ~ 8:20 Tetsuya	Burn G 7:55 ~ 8:40 Rina 定員8名				ヨーガ 7:30 ~ 8:20 ノア		ピラティス 7:30 ~ 8:20 Kaori	
30									
9:00	太極拳 9:15 ~ 10:15 山本	バレトン 9:00 ~ 9:45 白木		ハーモニズム 9:00 ~ 9:45 本間		Burn G 8:40 ~ 9:25 Rina 定員8名		ヴォーカリズム 8:40 ~ 9:40 井上	
30									
10:00	フレックスクッションヨーガ 10:30 ~ 11:30 渡辺	水中歩行 10:30 ~ 10:50 JULI	アロマストレッチ&リラクゼーション 10:10 ~ 11:10 広島	アクアピクス 10:30 ~ 11:00 石米	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(泰)	平泳ぎ上級 10:30 ~ 11:00 横山	カラダほぐしヨーガ 10:00 ~ 11:00 宮澤	
30		スイムクラス(有料)初級 11:00 ~ 12:00 JULI		Ai Chi 11:10 ~ 11:40 石米			フィンスイム中級 11:10 ~ 11:40 横山	バタフライ初級 10:45 ~ 11:30 久慈	
11:00	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	エアウォーク初級 11:25 ~ 12:10 松本優花		エアウォーク初級 11:15 ~ 11:55 幸田			TRX 11:20 ~ 11:50 ジムスタッフ 定員7名	シェイプアップウォーキング 11:45 ~ 12:15 JULI
30			STEP初級 12:25 ~ 13:10 松本優花	背泳ぎ初級 12:15 ~ 13:00 森	STEP初級 12:05 ~ 12:50 幸田				マットピラティス 12:10 ~ 13:00 小川
12:00									平泳ぎ中級 12:25 ~ 12:55 JULI
30									
13:00	ヨーガ 13:10 ~ 14:10 Shino	平泳ぎ上級 13:20 ~ 13:50 JULI	ヨーガ 13:30 ~ 14:15 福田	スイムクラス(有料)初級 13:10 ~ 14:10 森	ヨーガ 13:05 ~ 14:05 Tetsuya	アクアピクス 13:10 ~ 13:40 幸田			フィンスイム上級 13:05 ~ 13:35 JULI
30		クロール初級 14:00 ~ 14:30 吉田				シェイプアップウォーキング 13:50 ~ 14:20 幸田			ハイドロコンディショニング 13:45 ~ 14:15 佐藤(誠)
14:00	HOUSEダンススタート 14:40 ~ 15:10 井内	アクアピクス 14:45 ~ 15:15 吉田	ヴォーカリズム 14:30 ~ 15:30 片山	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(誠)			テクニカルクラス~背泳ぎ初級~ 14:25 ~ 14:45 佐藤(誠) 定員5名
30									
15:00	HOUSEダンス 15:20 ~ 16:20 井内		Lesmills™BODY ATTACK 15:45 ~ 16:45 渡辺光	個人メドレー上級 15:00 ~ 15:45 森	Lesmills™BODY PUMP 15:25 ~ 16:10 家城和夫	クロール初級 15:10 ~ 15:40 佐藤(誠)			フラダンス 14:30 ~ 15:30 大脇
30									
16:00									
17:00	【講師リクエスト】 第1・2週 K-POPダンス ERIKA 第3週 UBOUND~エレメント~ UBOUND 幸野 (第3週のみ16:35~17:20) 第4週 リトモス 五十嵐 16:35 ~ 17:35 第3週のみ定員14名				Burn G 16:30 ~ 17:30 Rina 定員8名				リトモス 15:45 ~ 16:45 井口
30									
18:00	ラテンダンス 18:00 ~ 19:00 佐々木ルイス		ストライクボクシング 18:15 ~ 19:00 BRAFT坂口 定員12名						
30									
19:00	ZUMBA® 19:10 ~ 20:10 梶原	フィンスイム初級 19:00 ~ 19:30 和食	UBOUND® 19:20 ~ 19:50 飯泉 定員14名	シェイプアップウォーキング 19:00 ~ 19:30 稲葉	骨盤調整エクササイズ 18:30 ~ 19:30 森田(泰)	ホードレーニング 19:00 ~ 19:20 村田 定員7名			ヴァイヤヨーガ 19:00 ~ 20:00 NOB
30		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					
20:00		個人メドレー中級 20:20 ~ 21:05 和食	Dance Fit 20:05 ~ 20:50 五十嵐		MOSSA Group Power® 19:45 ~ 20:45 Joe	クロール中級 19:40 ~ 20:10 岩井田	背泳ぎ初級 19:45 ~ 20:15 岡村		MOSSA 3D30® 20:10 ~ 20:40 Joe 定員8名
30						個人メドレー初級 20:20 ~ 21:05 岩井田	ロングスイム初級 20:25 ~ 20:55 岡村		
21:00	Lesmills™BODY COMBAT 20:30 ~ 21:30 Karen		リトモス 21:00 ~ 21:45 五十嵐		MOSSA Group Fight® 21:00 ~ 21:45 Joe				UBOUND® 20:50 ~ 21:35 村田 定員14名
30									
22:00									
30									



※金額は税込表記となります(税率10%)

土 Saturday 10, 17, 24, 31		日 Sunday 18, 25	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
7:00			
8:00	ヨーガ 7:30 ~ 8:20 宗本汐理		
9:00	シェイプアップレッスン 8:40 ~ 9:10 ジムスタッフ		
10:00	ハンモックエクササイズ ～ベテラック～ 9:30 ~ 10:30 YUCA 定員10名	TRX 9:10 ~ 9:40 ジムスタッフ 定員7名	
11:00	ヨーガ 11:00 ~ 12:00 Tetsuya	マッドベラティス 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 11:10 ~ 11:40 岩井田
12:00	エアロウォーク初級 12:20 ~ 13:05 世古	個人メドレー中級 11:10 ~ 11:55 小島	エアロウォーク初級 11:15 ~ 12:00 小川
13:00	B to Bボディコーディネーション 13:20 ~ 14:05 浜田	ファンクショナルスイム 12:05 ~ 12:35 小島	MOSSA Group Centergy® 12:15 ~ 13:15 齋藤
14:00	HIPHOPスタート 14:15 ~ 14:45 木谷	エアロウォーク初級 12:20 ~ 13:05 世古	個人メドレー上級 11:50 ~ 12:35 岩井田
15:00	HIPHOP 14:55 ~ 15:40 木谷	平泳ぎ初級 12:45 ~ 13:15 小島	平泳ぎ初級 13:30 ~ 14:00 吉田
16:00	フレックスクッションヨーガ ～アドバンス～ 15:50 ~ 16:50 渡辺美保	ストレッチャウオーキング 13:30 ~ 14:00 久慈	ヨーガ 13:30 ~ 14:30 齋藤
17:00	MOSSA Group Power® 17:05 ~ 17:50 Joe	フィンスイム初級 14:55 ~ 15:25 久慈	Lesmills™BODY PUMP 14:45 ~ 15:30 渡辺光
18:00	MOSSA Group Fight® 18:05 ~ 19:05 Rui	アクアダンス 15:35 ~ 16:05 Nissy	Lesmills™BODY COMBAT 15:50 ~ 16:35 渡辺光
19:00		アクアコンバット 16:15 ~ 16:45 Nissy 定員10名	ハイドロシェイプ 15:55 ~ 16:25 ★TAM★ 定員10名
20:00		ハンモックエクササイズ ～ベテラック～ 16:55 ~ 17:55 Koto 定員10名	

◆定員
スタジオ：20名
泳法：10名
長距離泳：12名
歩行・アクア：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。



5月休館日

渋谷
11日(日)

横浜
8日(木)

市ヶ谷
6日(火)

六本木
8日(木)

赤坂
9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)

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	11:20～12:20	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 渋谷インフォスタワー-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

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4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 7, 14, 21, 28		火 Tuesday 1, 8, 15, 22		水 Wednesday 2, 9, 16, 23, 30		木 Thursday 3, 10, 17, 24		金 Friday 4, 11, 18, 25	
	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	ヨーガ 7:30 ~ 8:20 Tetsuya		Burn G 7:55 ~ 8:40 Rina 定員8名				ヨーガ 7:30 ~ 8:20 ノア		ピラティス 7:30 ~ 8:20 Kaori	
9:00	太極拳 9:15 ~ 10:15 山本		バレトン 9:00 ~ 9:45 白木		ハーモニズム 9:00 ~ 9:45 本間		Burn G 8:40 ~ 9:25 Rina 定員8名		ウォーカリズム 8:40 ~ 9:40 井上	
10:00			アロマストレッチ&リラクゼーション 10:10 ~ 11:10 広島	アクアピクス 10:30 ~ 11:00 石米	リリースヨーガ 10:00 ~ 11:00 AI			カラダほぐしヨーガ 10:00 ~ 11:00 宮澤		
11:00	フレックスクッションヨーガ 10:30 ~ 11:30 渡辺美保	水中歩行 10:30 ~ 10:50 JULI		エアロワーク初級 11:25 ~ 12:10 松本優花	エアロワーク初級 11:15 ~ 11:55 幸田	バタフライ中級 11:00 ~ 11:30 横山	骨盤調整エクササイズ 10:30 ~ 11:30 森田 (泰)	平泳ぎ上級 10:30 ~ 11:00 横山	バタフライ初級 10:45 ~ 11:30 久慈	
12:00	ピラティス 11:50 ~ 12:50 桑田	スイムクラス(有料)初級 11:00 ~ 12:00 JULI		STEP初級 12:25 ~ 13:10 松本優花	STEP初級 12:05 ~ 12:50 幸田	個人メドレー上級 11:40 ~ 12:25 横山	ホルトブラ 11:45 ~ 12:30 近藤	フィンスイム中級 11:10 ~ 11:40 横山	TRX 11:20 ~ 11:50 ジムスタッフ 定員7名	シェイプアップウォーキング 11:45 ~ 12:15 JULI
13:00	ヨーガ 13:10 ~ 14:10 Shino	スイムクラス(有料)上級 12:10 ~ 13:10 JULI		背泳ぎ初級 12:15 ~ 13:00 森			リトモス 12:45 ~ 13:45 近藤	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	平泳ぎ中級 12:25 ~ 12:55 JULI
14:00		平泳ぎ上級 13:20 ~ 13:50 JULI	ヨーガ 13:30 ~ 14:15 福田	スイムクラス(有料)初中級 13:10 ~ 14:10 森	ヨーガ 13:05 ~ 14:05 Tetsuya	アクアピクス 13:10 ~ 13:40 幸田		アクアピクス 13:10 ~ 13:40 辻本	フィンスイム上級 13:05 ~ 13:35 JULI	
15:00	HOUSEダンススタート 14:40 ~ 15:10 井内	クロール初級 14:00 ~ 14:30 吉田		バタフライ中級 14:20 ~ 14:50 森	ZUMBA® 14:15 ~ 15:15 藤田	シェイプアップウォーキング 13:50 ~ 14:20 幸田		クロール初級 14:00 ~ 14:30 和食	シェイプアップウォーク初級 13:15 ~ 14:15 小川	ハイドロコンディショニング 13:45 ~ 14:15 佐藤 (誠)
16:00	HOUSEダンス 15:20 ~ 16:20 井内	アクアピクス 14:45 ~ 15:15 吉田	ウォーカリズム 14:30 ~ 15:30 片山	個人メドレー中級 15:00 ~ 15:45 森	Lesmills™BODY PUMP 15:25 ~ 16:10 冨城	平泳ぎ初級 14:30 ~ 15:00 佐藤 (誠)		個人メドレー初級 14:40 ~ 15:10 和食	フラダンス 14:30 ~ 15:30 大脇	リトモス 15:45 ~ 16:45 井口
17:00	【週替わりレッスン】 第1-2週 K-POPダンス ERIKA 第3週 UBOUND~エレメント~ UBOUND 幸野 (第3週のみ16:35~17:20) 第4週 リトモス 五十嵐 16:35 ~ 17:35 第3週のみ定員14名		Lesmills™BODY ATTACK 15:45 ~ 16:45 渡辺光		Burn G 16:30 ~ 17:30 Rina 定員8名	クロール初級 15:10 ~ 15:40 佐藤 (誠)	ハンモックエクササイズ 第1週-第3週~パーソニック~ 第2週-第4週~リラクセス~ 15:05 ~ 16:05 YOKO パーソニック: 10名 リラクセス: 13名	UBOUND®~エレメント~ 16:25 ~ 16:40 飯泉 UBOUND® 16:40 ~ 17:10 飯泉 定員14名		
18:00	ランデンダンス 18:00 ~ 19:00 佐々木ルイス		ストライクボクシング 18:15 ~ 19:00 BRAFT坂口 定員12名						ピラティス 18:00 ~ 19:00 川満	
19:00	ZUMBA® 19:10 ~ 20:10 梶原	フィンスイム初級 19:00 ~ 19:30 和食	UBOUND® 19:20 ~ 19:50 飯泉 定員14名	シェイプアップウォーキング 19:00 ~ 19:30 稲葉	MOSSA Group Power® 19:45 ~ 20:45 Joe	骨盤調整エクササイズ 18:30 ~ 19:30 森田 (泰)	パーソナルトレーニング 19:00 ~ 19:20 村田 定員7名	エアロワーク初級 19:10 ~ 20:10 長島	ヴァンザヨーガ 19:00 ~ 20:00 NOB	
20:00	Lesmills™BODY COMBAT 20:30 ~ 21:30 Karen	バタフライ中級 19:40 ~ 20:10 和食	Dance Fit 20:05 ~ 20:50 五十嵐	アクアピクス 19:40 ~ 20:10 稲葉		MOSSA Group Fight® 21:00 ~ 21:45 Joe		クロール中級 19:40 ~ 20:10 岩井田	個人メドレー初級 20:25 ~ 20:55 岡村	MOSSA 3D30® 20:10 ~ 20:40 Joe 定員8名
21:00		個人メドレー中級 20:20 ~ 21:05 和食	リトモス 21:00 ~ 21:45 五十嵐					X55® 20:25 ~ 21:20 RITO	ロングスイム初級 20:25 ~ 20:55 岡村	UBOUND® 20:50 ~ 21:35 村田 定員14名
22:00										



※金額は税込表記となります (税率10%)

土 Saturday 12, 19, 26		日 Sunday 6, 13, 20, 27	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
7:00			
8:00	ヨガ 7:30 ~ 8:20 宗本沙理		
9:00	シェイプアップレッスン 8:40 ~ 9:10 シムスタッフ		
10:00	ハンモックエクササイズ ～ベアシック～ 9:30 ~ 10:30 YUCA 定員10名	TRX 9:10 ~ 9:40 シムスタッフ 定員7名	
11:00	ヨガ 11:00 ~ 12:00 Tetsuya	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
12:00	エアロウォーク初級 12:20 ~ 13:05 世古	エアロウォーク初級 11:15 ~ 12:00 小川	¥1,100(税込) 背泳ぎ上級 11:10 ~ 11:40 岩井田
13:00	B to Bボディコーディネーション 13:20 ~ 14:05 浜田	MOSSA Group Centergy® 12:15 ~ 13:15 藤藤	個人メドレー上級 11:50 ~ 12:35 岩井田
14:00	HIPHOPスタート 14:15 ~ 14:45 木谷	ヨガ 13:30 ~ 14:30 藤藤	平泳ぎ初級 13:30 ~ 14:00 吉田
15:00	HIPHOP 14:55 ~ 15:40 木谷	Lesmills™BODY PUMP 14:45 ~ 15:30 渡辺光	テクニカルクラス～ケール初級～ 14:10 ~ 14:30 吉田 定員5名
16:00	フレックスクッションヨガ ～アドバンス～ 15:50 ~ 16:50 渡辺美保	Lesmills™BODY COMBAT 15:50 ~ 16:35 渡辺光	ホードトレーニング 14:40 ~ 15:00 スタッフ 定員7名
17:00	MOSSA Group Power® 17:05 ~ 17:50 Joe	ハンモックエクササイズ ～ベアシック～ 16:55 ~ 17:55 Koto 定員10名	アクアダンス～戦国舞～ 15:15 ~ 15:45 ★TAM★
18:00	MOSSA Group Fight® 18:05 ~ 19:05 Rui		アクアダンス 15:35 ~ 16:05 Nissy
19:00			アクアコンパット 16:15 ~ 16:45 Nissy 定員10名
20:00			

◆定員
スタジオ：20名
泳法：10名
長距離泳：12名
歩行・アクア：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。



4月休館日

渋谷

5日(土)

市ヶ谷

6日(日)

赤坂

20日(日)

横浜

8日(火)

六本木

8日(火)



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いただけます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



〒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



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

