


エスフォルタ赤坂 2019年4月スケジュール ※スケジュールの店舗での配布、掲示、HPへの公開は毎月22日(HPは10:00)となります。(22日が土日祝の場合は直前の平日となります。)スクールやパーソナルの予約関係は従来通り22日となります。

	月		火		水		木		金		土		日		インフォメーション	休館日 営業時間変更
	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																
15																
30																
45																
8:00																
15																
30																
45																
9:00																
15																
30																
45																
10:00																
15																
30																
45																
11:00																
15																
30																
45																
12:00																
15																
30																
45																
13:00																
15																
30																
45																
14:00																
15																
30																
45																
15:00																
15																
30																
45																
16:00																
15																
30																
45																
17:00																
15																
30																
45																
18:00																
15																
30																
45																
19:00																
15																
30																
45																
20:00																
15																
30																
45																
21:00																
15																
30																
45																
22:00																
15																
30																
45																

4/30(火)は、営業時間短縮の為、
営業開始から、スタジオは15:45~16:45 ZUMBA
プールは 15:10~17:00パーソナルレッスン
までのレッスンを開講致します。

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!



**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行うプログラムです。

インフォメーション

定 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 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)

有 <プールパーソナル>

- ・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** スイミングスクール
- 栄** 栄養セミナー

休館日

◆休館日◆
4月6日(土)
5月12日(日)
渋谷

4月27日(土)
~29日(月・祝)
市ヶ谷

4月7日(日)
水道橋・赤坂

4月8日(月)
六本木

5月8日(水)
六本木

◆短縮営業◆
5月13日(月)
9:00~23:00
渋谷

4月26日(金)
7:00~20:00
4月30日(火)
9:00~20:00
市ヶ谷

◆祝日営業時間◆
4月28日(日)
~5月6日(月)
7:00~20:00
渋谷・水道橋・
赤坂・六本木・
横浜

5月1日(水)
~5月6日(月)
7:00~20:00
市ヶ谷

エスフォルタ赤坂 2019年3月スケジュール ※スケジュールの店舗での配布、掲示、HPへの公開は毎月22日(HPは10:00)となります。(22日が土日祝の場合は直前の平日となります。)スクールやパーソナルの予約関係は従来通り22日となります。

時間	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															3月6日(水) 渋谷・市ヶ谷	
7:15															3月7日(木) 水道橋・赤坂	
7:30															3月8日(金) 六本木	
7:45															※横浜店リニューアル 休館日	
8:00			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)				おはよう太極拳 7:20~8:00 松矢						プール 2/15~3/31 スタジオ 3/1~3/31	
8:15																
8:30																
8:45																
9:00																
9:15																
9:30																
9:45																
10:00																
10:15																
10:30																
10:45																
11:00	エアロウォーク初級 10:30~11:30 桜井(25日:小川)	水中歩行 10:55~11:25 山本	ヴォーカリズム 10:30~11:30 千葉	流水 10:30~11:15 黒木	骨盤ヨガ 10:20~11:20 吉原	パワーハイドロ 10:30~11:00 小室	ボディ&メンタル リラクソロジー 10:30~11:30 小林	骨盤調整ウォーキング 10:20~10:50 黒木(14:水中歩行 山本)	ボディケア 10:15~11:15 森田(泰)	流水 11:00~11:45 山本	シェイプアップ ウォーク初級 10:30~11:30 松岡(16日:二瓶)	ヨガ 10:15~11:15 Aki	流水 10:30~11:15 木俣		インフォメーション	
11:15																定員数に上限があります。 台帳への記入が必要です。
11:30																【スタジオ】レッスン開始3時間前
11:45																
12:00																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。)
12:15																
12:30																
12:45																
13:00																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。
13:15																
13:30																
13:45																
14:00																有料プログラム
14:15																
14:30																
14:45																
15:00																＜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)
15:15																
15:30																
15:45																
16:00																
16:15																
16:30																
16:45																
17:00																
17:15																
17:30																
17:45																
18:00																
18:15																
18:30																
18:45																
19:00																
19:15																
19:30																
19:45																
20:00																
20:15																
20:30																
20:45																
21:00																
21:15																
21:30																
21:45																
22:00																
22:15																
22:30																
22:45																

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。

休館日

3月6日(水) 渋谷・市ヶ谷
3月7日(木) 水道橋・赤坂
3月8日(金) 六本木

※横浜店リニューアル
休館日
プール 2/15~3/31
スタジオ 3/1~3/31

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＞
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 スイミングスクール
栄 栄養セミナー