

エスフォルタ赤坂 2020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。

月	火		水		木		金		土		日		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	
7:00													7:00
15													15
30													30
45													45
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				8:00
15													15
30													30
45													45
9:00													9:00
15													15
30													30
45													45
10:00													10:00
15													15
30	エアロウォーク初級 10:30~11:30 桜井	水中歩行 11:00~11:30 山本	ヴォーカリズム 10:30~11:30 千葉	流水 10:30~11:15 山本	骨盤ヨガ 10:20~11:20 吉原	ボディ&メンタル リラクソヨガ 10:30~11:30 小林	シェイプアップ ウォーキング 10:20~10:50 辻本	ボディケア 10:15~11:15 森田(泰)		シェイプアップ ウォーク初級 10:30~11:30 松岡		定 ウェープリング 9:45~10:05 スタッフ	15
45													45
11:00													11:00
15													15
30													30
45													45
12:00	★ ヨガ ~プロジェクション~ 11:45~12:45 桜井	アクアJUMP 11:50~12:10 スタッフ	ローラーリラックス 11:40~12:00 スタッフ	引き締めミット アクアピクス 11:45~12:30 倉田	エアロウォーク初級 11:30~12:20 金子	ハタフライ初級 11:25~11:55 金井	エアロウォーク初級 11:40~12:20 工藤	定 ウェープリング 11:30~11:50 藤原		コンディショニング ストレッチ 11:40~12:10 松岡		定 ヨーガ 10:15~11:15 Aki	15
15													15
30													30
45													45
13:00	ピラティス 13:00~13:50 sachi (9日:佐賀)	有 スクール中級 13:00~14:00 (全5回) 高橋	ダンベル シェイプアップ 13:20~14:20 松岡	有 パーソナルレッスン 13:25~13:55 ¥4,950(税込) 千葉	ストリートダンススタート 13:25~13:55 井内(11日: AKKO)	コアコンディショニング AQUA 12:40~13:10 ★SEN★	ピラティス 13:00~13:50 工藤	有 スクール中級 13:00~14:00 (全4回) 小島	骨盤ストレッチ 13:15~14:05 松岡	アクアピクス45 11:00~11:45 辻本	定 ウェープリング 11:30~11:50 藤原	定 ヨーガ 10:15~11:15 Aki	15
15													15
30													30
45													45
14:00	ZUMBA 14:00~14:50 川上	ロングスイム30 14:05~14:35 高橋	フォームチェック 14:00~14:30 千葉	フリースタイル ベーシック 14:00~15:00 井内 (11日:AKKO)	クロール入門 14:00~14:30 山本	定 【定員18名】 UBOUND45 14:05~14:50 近間	バタフライ中級 14:10~14:40 JULI	ハイローコンボ 初級 14:15~15:15 松岡	アクアピクス30 13:20~13:50 長南	平泳ぎ入門 14:00~14:30 太田	定 【定員18名】 リンパ ドレナージュヨガ 12:05~13:05 Aki	定 ヨーガ 10:15~11:15 Aki	15
15													15
30													30
45													45
15:00	定 【定員20名】 ストレッチストライアル 15:00~15:30 スタッフ	フィンスイム 14:45~15:15 太田	ボディケア 14:30~15:30 渋谷	フォームチェック 14:35~15:05 千葉	クロール初級 14:35~15:05 山本	定 【定員18名】 UBOUND45 14:05~14:50 近間	平泳ぎ上級 14:45~15:15 JULI	バタフライ初級 14:40~15:10 太田	アクアピクス45 11:00~11:45 辻本	定 【定員18名】 リンパ ドレナージュヨガ 12:05~13:05 Aki	定 ヨーガ 10:15~11:15 Aki	定 ヨーガ 10:15~11:15 Aki	15
15													15
30													30
45													45
16:00													16:00
15													15
30													30
45													45
17:00													17:00
15													15
30													30
45													45
18:00													18:00
15													15
30													30
45													45
19:00	★ ヨガ 18:45~19:30 風間	アクアピクス30 19:00~19:30 小室	ヨガ 18:30~19:30 SACHIKO	フィンスイム 18:50~19:20 森	変 背骨の調律 Sintex® 眠れる体づくり/脱力 18:30~19:30 井上	パワースタイル ベーシック 14:00~15:00 井内 (11日:AKKO)	クロール初級 19:10~19:40 太田	STEP初級 18:40~19:30 工藤	変 背骨の調律 Sintex® 眠れる体づくり/脱力 18:45~19:45 井上	アクアピクス30 13:20~13:50 長南	定 【定員18名】 リンパ ドレナージュヨガ 12:05~13:05 Aki	定 ヨーガ 10:15~11:15 Aki	15
15													15
30													30
45													45
20:00	エアロウォーク初級 19:40~20:20 上田	パワースタイル ベーシック 14:00~15:00 井内 (11日:AKKO)	ZUMBA 19:40~20:30 塚田	ロングスイム45 19:30~20:15 森	定 【定員18名】 UBOUND45 ~プロジェクション~ 19:40~20:25 近間	変 背骨の調律 Sintex® 眠れる体づくり/脱力 18:30~19:30 井上	クロール初級 19:10~19:40 太田	ピラティス 19:40~20:10 工藤	変 背骨の調律 Sintex® 眠れる体づくり/脱力 18:45~19:45 井上	アクアピクス45 11:00~11:45 辻本	定 【定員18名】 リンパ ドレナージュヨガ 12:05~13:05 Aki	定 ヨーガ 10:15~11:15 Aki	15
15													15
30													30
45													45
21:00	エアロジョグ 初級 20:30~21:30 上田		定 【定員18名】 UBOUND45 20:45~21:30 澤井		変 背骨の調律 Sintex® 眠れる体づくり/脱力 18:30~19:30 井上	変 背骨の調律 Sintex® 眠れる体づくり/脱力 18:30~19:30 井上		ZUMBA 20:20~21:20 Chelcy	定 【定員15名】 VIPR & リズムミックVIPR 20:00~20:45 風間	定 【定員18名】 UBOUND60 13:45~14:45 長南	定 【定員18名】 姿勢改善ピラティス 12:35~13:35 Aki	定 ヨーガ 10:15~11:15 Aki	15
15													15
30													30
45													45
22:00													22:00
15													15
30													30
45													45

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】 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: ¥3,712(税込)
 ・4回: ¥4,950(税込)
 ・5回: ¥6,187(税込)
 <プールパーソナル>
 ・1回: ¥3,850(税込)~

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

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。



Projection Workout
 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行うプログラムです。



※金額は税込表記(税率10%)となります

エスフォルタ赤坂 2020年2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		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		
7:00													2月6日(木) 渋谷・市ヶ谷	
15													2月7日(金) 水道橋・赤坂	
30													2月8日(土) 横浜・六本木	
45														
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)									
15														
30														
45														
9:00														
15														
30														
45														
10:00														
15														
30	エアロウォーク初級 10:30~11:30 桜井	水中歩行 11:00~11:30 山本	ヴォーカリズム 10:30~11:30 千葉	流水 10:30~11:15 山本	骨盤ヨガ 10:20~11:20 吉原	ボディ&メンタル リラクソヨガ 10:30~11:30 小林	ボディ&メンタル リラクソヨガ 10:30~11:30 小林	シェイプアップ ウォーキング 10:20~10:50 辻本	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 (22日:二瓶)	ヨガ 10:15~11:15 Aki	流水 10:30~11:15 太田	
45														
11:00														
15														
30														
45														
12:00	★ ヨガ ~プロジェクション~ 11:45~12:45 桜井	アクアJUMP 11:50~12:10 スタッフ	ローラーリラックス 11:40~12:00 スタッフ	引き締めミット アクアピクス 11:45~12:30 倉田	エアロウォーク初級 11:30~12:20 金子	変 ハタフライ初級 11:25~11:55 金井	エアロウォーク初級 11:40~12:20 工藤	変 ウェープリング 11:30~11:50 藤原	定 【定員18名】 リンパ ドレナージュヨガ 12:05~13:05 Aki	変 コンディショニング ストレッチ 11:40~12:10 松岡(22日:二瓶)	変 シェイプアップウォーキング 11:20~11:50 辻本	変 シェイプアップ ウォーク初級 11:25~12:25 長南		
15														
30														
45														
13:00	ピラティス 13:00~13:50 sachi	有 スクール中級 13:00~14:00 (全3回) 高橋	ダンベル シェイプアップ 13:20~14:20 松岡	有 パーソナルレッスン 13:25~13:55 ¥4,950(税込) 千葉	エアロウォーク初級 13:30~14:20 金子	変 コアコンディショニング AQUA 12:40~13:10 *SEN*	ピラティス 13:00~13:50 工藤	有 スクール中級 13:00~14:00 (全4回) 小島	変 骨盤ストレッチ 13:15~14:05 松岡	変 アクアピクス30 13:20~13:50 長南	変 ZUMBA 12:20~13:20 ANNA	定 【定員18名】 姿勢改善ピラティス 12:35~13:35 Aki	変 アクアピクス45 13:00~13:30 金井(22日:千葉)	変 アクアピクス45 13:00~13:45 ★KAORI★
15														
30														
45														
14:00	ZUMBA 14:00~14:50 川上	ロングスイム30 14:05~14:35 高橋	フォームチェック 14:00~14:30 千葉	フリースタイル ベーシック 14:00~15:00 井内	変 クロール入門 14:00~14:30 山本	定 【定員18名】 UBOUND45 14:05~14:50 近間	変 バタフライ中級 14:10~14:40 JULI	変 平泳ぎ入門 14:00~14:30 太田	変 平泳ぎ中級 14:30~15:10 太田	変 エアロウォーク 初級 14:30~15:30 小川	変 MOSSA/ Group Fight45 13:35~14:20 MASA	定 【定員18名】 UBOUND60 13:45~14:45 長南	変 マスターズチャレンジ30 13:55~14:25 松田 (2日:小島)	変 フィンロングスイム 14:35~15:05 松田 (2日:小島)
15														
30														
45														
15:00	定 【定員20名】 ストレッチストライアル 15:00~15:30 スタッフ	パワーハイドロ 15:25~15:55 太田	ボディケア 14:30~15:30 渋谷	ローラーリラックス 15:15~15:35 スタッフ										
15														
30														
45														
16:00														
15														
30														
45														
17:00														
15														
30														
45														
18:00														
15														
30														
45														
19:00	★ ヨガ 18:45~19:30 風間	アクアピクス30 19:00~19:30 小室	★ ヨガ 18:30~19:30 SACHIKO	★ フィンスイム 18:50~19:20 森	★ 背骨の調律 Sintex® Cardio & TONE 18:30~19:30 井上(5日:田中)	★ パワーハイドロ 18:30~19:00 太田	★ STEP初級 18:40~19:30 工藤	★ 新 19:00~19:20 ヌードルアクア 阿部	★ 背骨の調律 Sintex® 眠れる体づくり 18:45~19:45 井上	★ パワーハイドロ 19:00~19:30 渡辺	★ 変 バタフライ中級 19:40~20:10 渡辺	★ 定 【定員15名】 VIPR & リズムミックVIPR 20:00~20:45 風間	★ 変 バタフライ中級 19:40~20:10 渡辺	
15														
30														
45														
20:00	エアロウォーク初級 19:40~20:20 上田	パワーハイドロ 19:40~20:10 小室	ZUMBA 19:40~20:30 塚田	★ ロングスイム45 19:30~20:15 森	★ 定 【定員18名】 UBOUND45 ~プロジェクション~ 19:40~20:25 近間 (19日:澤井)	★ 変 ピラティス 19:40~20:10 工藤	★ ZUMBA 20:20~21:20 Chelcy	★ 定 【定員15名】 VIPR & リズムミックVIPR 20:00~20:45 風間	★ 変 バタフライ中級 19:40~20:10 渡辺	★ 定 【定員28名】 フレックスクッション アロマストレッチ 15:45~16:45 小川	★ 定 【定員18名】 エアロウォーク 初級 14:30~15:30 小川	★ 定 【定員18名】 UBOUND60 13:45~14:45 長南	★ 変 マスターズチャレンジ30 13:55~14:25 松田 (2日:小島)	★ 変 フィンロングスイム 14:35~15:05 松田 (2日:小島)
15														
30														
45														
21:00	エアロジョグ 初級 20:30~21:30 上田		★ 定 【定員18名】 UBOUND45 20:45~21:30 澤井											
15														
30														
45														
22:00														
15														
30														
45														

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】 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: ¥3,712(税込)
・4回: ¥4,950(税込)
・5回: ¥6,187(税込)

<プールパーソナル>
・1回: ¥3,850(税込)~

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

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。



Projection Workout
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行うプログラムです。

※金額は税込表記(税率10%)となります