


# 4月29日（月）祝日プログラム

	渋谷		市ヶ谷	水道橋		赤坂		横浜			六本木				
	スタジオ	プール		スタジオ	プールサイド	プール	スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	スタジオ		プール	
9:00	7:30~8:20 目覚めのヨーガ AI		<p>4月27日~4月29日</p> <p><b>市ヶ谷店 休館日</b></p>										9:00		
15														15	
30														30	
45														45	
10:00						10:00~11:00 スイムチャレンジ 〜クロール初級〜 ¥1,000(税別) 筒井								10:00	
15														15	
30	10:30~11:30 フレックスクッションヨーガ 渡辺	10:30~11:00 ハイドロベーシック 清水					10:30~11:30 エアロウォーク初級 桜井	10:50~11:20 平泳ぎ初級 松田	10:00~11:00 ヨーガ 〜リラックス〜 阿部	10:15~11:00 バランスボディメイク 米村	10:30~11:00 けのぼた KAYO	10:30~10:50 ローラーリラックス	10:30~11:00 チャレンジハイドロ 井上	30	
45														45	
11:00						11:15~11:45 水中歩行 田中								11:00	
15														15	
30	11:40~12:25 ポルドプラ 近藤	11:10~11:40 クロール呼吸 JULI					11:45~12:45 ヨーガ 〜プロジェクトマッピング〜 桜井	11:25~11:55 バタフライ初級 松田	11:15~12:15 エアロウォーク初級 上田	11:15~12:15 背骨コンディショニング 米村	11:15~11:45 クロール初級 KAYO	11:00~12:00 骨盤エクササイズ 坂本 陽子	11:05~11:35 アクアピクス30 井上	30	
45														45	
12:00						12:00~12:45 やさしいヨーガ 新井	12:00~12:30 けのび&ぼた足 田中							12:00	
15														15	
30	12:35~13:35 リトモス 近藤	12:30~13:15 バタフライ上級 JULI					13:00~14:00 ピラティス 小川	13:30~14:00 パワーハイドロ 高鷲	12:30~13:30 ZUMBA Kei	12:30~13:30 シアターダンス 初級 ZENTARO	12:15~13:15 ビデオフォームチェック ¥1,000(税抜) 定員:6名 内田	12:15~12:45 体幹コーディネーター 詩帆		12:00	
45														45	
13:00						13:00~13:45 シェイプアップアクア45 井上							12:55~14:10 バレエ ヴァリエーション 詩帆		13:00
15														15	
30	13:45~14:45 太極拳 影	13:25~14:10 ロングスイム45 森				14:10~15:10 ZUMBA 〜GWわくわくスタート〜 川上	14:10~14:40 アクアピクス30 高鷲	13:45~14:00 UBOUND-Element	13:45~14:45 CHIZUストリート CHIZU	13:30~14:00 バタフライ初級 内田			13:00		
45													45		
14:00					14:00~14:30 ファンクショナル20 風間	14:00~14:30 フィンスイム 久保					14:15~14:45 平泳ぎ中級 内田	14:25~14:55 LeeMills GRIT STRENGTH 伊藤 さや香	14:30~15:00 クロール中級 小此木	14:00	
15													15		
30	14:55~15:55 ZUMBA 藤田				14:45~15:30 ピラティス AKI	15:00~15:45 バタフライ初級 小島							15:00		
45													45		
15:00													15:00		
15													15		
30	16:05~17:05 MOSSA/Group Fight ToM&Ally												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		

**Projection Workout**  
スタジオ内を映像で包みこみ、  
非日常的な空間の中でレッスン行なうプログラムです。

ゴールデンウィークのスタートはエスフォルタのスペシャルプログラムで決まり！皆様のお越しをお待ちしています！！

渋谷	市ヶ谷	水道橋	赤坂	横浜	六本木
<p>＜ZUMBA＞ 14:55~15:55/担当:藤田 大人気、藤田インストラクターによる 祝日限定ZUMBA! 藤田インストラクターのパワーを その目で！身体で！ ぜひ感じて下さい！</p> <p>＜MOSSA/Group Fight＞ 16:05~17:05/担当:ToM&amp;Ally 板倉がAllyとして Fightデビュー！ 先輩インストラクターのToMとの スペシャルコラボレッスン！ たくさんのご参加 お待ちしております！</p> <p>＜ロングスイム45＞ 13:25~14:10/担当:森 月曜日の夕方 お馴染みの森IRが 祝日も盛り上げてくれます!! この機会に 是非ご参加ください！！</p>		<p>＜ウエストシェイプ＞ 16:00~16:30 担当:二瓶</p> <p>水道橋店の看板娘！ 二瓶がウエストシェイプで初登場!! 今回は10分拡大の 30分レッスンでお届けします きついで楽しい♪ この機会に ぜひご参加ください！</p> <p>＜祝日特別レッスン♪＞ 15:00~15:45 バタフライ初級 16:00~16:30 ロングスイム30 担当:小島</p> <p>平日おなじみの小島IRが 祝日の午後に登場♪ 普段は参加出来ない皆様、 この機会に是非ご参加ください！</p>	<p>＜スタジオ＞ ZUMBA 〜GWわくわくスタート〜 14:10~15:10 担当:川上</p> <p>4月から赤坂店に登場の 川上インストラクターが 祝日に登場します♪ 熱い熱い60分間を お届けします★</p> <p>＜プール＞ 13:30~14:00 パワーハイドロ 14:10~14:40 アクアピクス30 担当:高鷲</p> <p>大人気インストラクター 高鷲が赤坂店に祝日限定 で帰って参ります!! 是非、ご参加下さい！！</p>	<p>＜スタジオ＞ 〜UBOUND60〜 時間 14:05~15:05 担当:福富・萩野</p> <p>4月から新しく導入した UBOUND!! トランポリンを使って 非日常な時間を体験してみましょう☆ 下半身の筋力UP・体力UPをしたい方は是非ご参加ください！</p> <p>＜プール＞ ビデオフォームチェック 12:15~13:15 担当:内田</p> <p>リニューアル後の横浜店で ビデオを使ったフォームチェック！ 泳ぎと向き合っただけで新たな目標を 見つけてみましょう！</p> <p>さあ！プールヘゴー！！</p>	<p>＜GRIT＞ LeeMills GRIT STRENGTH 14:25~14:55 担当:伊藤 さや香</p> <p>キックOFF！GW！</p> <p>GWの始まりはハードに 追いこみます！</p> <p>皆で達成感を得ましょう♪</p> <p>＜ロングスイム45＞ 〜スイムトレーニング〜 15:10~15:55 担当:小此木</p> <p>今回は45分間のロングスイム！</p> <p>長く泳ぐ為の方法や楽に泳ぐコツを じっくり練習できるチャンスです★</p> <p>ゆっくりでもOK！沢山泳いでスッキリしましょう！</p>