

時間	月		火		水		木		金		土		日		休館日/営業時間変更
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
7:00															◆休館日◆ 9月30日(月)~10月13日(日) 渋谷
15															9月7日(土) 赤坂
30	モーニングヨガ 7:30~8:20 増田														9月8日(日)~12日(木) 水道橋
45															9月8日(日) 六本木・横浜
8:00															9月1日(日)内覧会 9月2日(月)リニューアルオープン 9月20日(金)7:00~21:00 市ヶ谷
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 佐々木		ダンベル シェイプアップ 10:30~11:30 小川		シェイプアップ ウォーク初級 10:30~11:30 長南		エアロウォーク初級 10:30~11:30 長島		エアロウォーク初級 10:30~11:30 桜井		エアロウォーク初級 10:30~11:30 長南		エアロウォーク初級 10:30~11:30 上田		
45															
11:00															
15															
30															
45															
12:00															
15	ヨーガ 11:45~12:45 裕次		マットピラティス 11:45~12:45 小川		モナリザエクササイズ 11:45~12:45 山下		陰陽ヨガ 11:45~12:45 AI		ヨーガ 11:45~12:45 桜井		ハイローコンボ中級 11:40~12:40 飯田		ヨーガ 11:40~12:40 福田		
30															
45															
13:00															
15															
30	マットピラティス 13:00~14:00 SACHIKO(2日:佐賀)		エアロウォーク初級 13:00~14:00 長南		UBOUND 13:00~14:00 長南【定員20名】		いきいき健康体操 13:00~13:45 桜井		UBOUND 13:00~13:45 鈴木【定員20名】		ダンベル シェイプアップ 12:50~13:50 長南		新 POLAR FACTOR F-CIT 13:00~13:45 ラディカルインストラクター 【定員:10名】		
45															
14:00															
15	MOSSA/Group Fight 14:10~14:55 MEGU		骨盤エクササイズ &リンパトリートメント 14:15~15:15 長南		マットピラティス 14:15~15:15 Miho		新 POLAR ZUMBA 14:00~14:50 桜井		エアロウォーク 初級 14:00~15:00 増井		パワーヨガ 14:00~15:00 高岩		ハイローコンボ 初級 14:00~15:00 上田		
30															
45															
15:00															
15	新 OXIGENO 15:10~15:40 大場		変 ストリートダンス 15:30~16:30 RYO		新 POLAR TRX20【定員5名】 15:40~16:00 注)TRXレッスンの際は ジムレッスンエリアでの トレーニング不可		ストリートダンス 15:00~16:00 木谷		新 OXIGENO 15:15~16:00 齋藤(13日:大場)		新 UBOUND 15:15~16:00 京極【定員20名】		ストリートダンス Free Style 15:10~16:10 CHIZU		
30															
45															
16:00															
15	新 VIPR20【定員8名】 16:00~16:20														
30															
45															
17:00															
15															
30															
45															
18:00															
15															
30	マットピラティス 18:30~19:20 小川		エアロウォーク初級 18:30~19:10 増井		ヨーガ 18:30~19:30 三浦		エアロウォーク初級 18:30~19:30 米山		新 TOP RIDE 18:30~19:15 窪川【定員10名】		有 CHIZU☆STREET ストリートダンス 18:55~19:55 CHIZU		有 DANCE/パーソナル 20:00~21:00 CHIZU		
45															
19:00															
15															
30	エアロウォーク初級 19:30~20:10 小川		美ボディメイク 19:15~19:35		MOSSA/Group Fight 19:45~20:45 YU		パワーヨガ 19:40~20:40 富田		ハイローコンボ 初級 19:35~20:35 上田(20日:休講)						
45															
20:00															
15															
30	ZUMBA 20:20~21:20 川上		新 POLAR PARTY FUNK 19:45~20:35 CHIZU		新 POLAR TOP RIDE 21:05~21:50 窪川(11日:齋藤) 【定員10名】		UBOUND 20:55~21:55 京極【定員20名】								
45															
21:00															
15															
30															
45															
22:00															
15															
30															
45															

インフォメーション

※TRX200のレッスンの際は、
ジムレッスンエリアでの
トレーニングは不可とさせていただきます。
予めご了承ください。

有料プログラム

有 CHIZU☆STREET
ストリートダンス
¥1,500
DANCE/パーソナル
¥4,000~

アイコン表記

新 新プログラム
有 有料レッスン

LINE@登録で代行情報をゲット!
LINE>その他>公式アカウント>エスフォルタ市ヶ谷
で検索>登録!

DESIGNED IN FINLAND
POLAR
心拍数測定システムを導入予定です。
運動強度の管理、
消費カロリーの計算がしやすくなります。
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。