



エデナ志木 グループレッスンスケジュール

2017年 11月

	月			火			水			木	金			土			日		
	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム		スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム
10:00		ホット						ホット						ホット					
11:00	10:30~11:30 太極拳 鈴木 順子	10:30~11:30 ホットヨガ 田中 由希	ハード 11:30~12:00 サーキット 小津 多恵	10:30~11:00 ZUMBA GOLD 小坂 恵美	10:15~11:00 やさしいヨガ 広見 裕介		10:30~11:15 初中級ステップ 本間 友暁	10:30~11:30 ホットヨガ 吉田 恵	ハード	10:30~11:15 ZUMBA 小坂 恵美	10:15~11:15 ヨガ 高木 ひろみ		10:30~11:15 ホットヨガ 岩川 優希	ハード	10:15~10:45 Group Power 30 黒米 雄次	10:30~11:30 Nani Aloha (ナニ アロハ) CHIE			
12:00	11:45~12:30 マッシュワークアウトX BRAFT 銀治	12:00~13:00 ホット 骨盤ストレッチ のりこ	ソフト 16	11:15~12:00 初中級エアロ 野田 ゆかり	11:15~12:05 ガールズHIP HOP Aia	11:30~12:00 サーキット 藤沢 亜矢子	11:30~12:15 中級エアロ 本間 友暁	11:45~12:30 ホットピラティス 野口 有加里	レギュラー	11:45~12:30 初級エアロ 門野 和子	11:30~12:15 気功 服部 茂夫	11:30~12:00 サーキット 藤沢 亜矢子	11:15~12:00 中級エアロ MAORI	レギュラー	11:45~12:30 ホット 骨盤ストレッチ 岩川 優希		11:45~12:30 ピラティス CHIE		
13:00	13:00~14:00 バレエ ユウキ			12:15~13:00 Group Power 45 (グループパワー) 広見 裕介	12:20~13:05 ルーシーダットン 小坂 恵美		12:30~13:20 ジャズHIP HOP ひかる			12:45~13:45 パワーヨガ 高木 ひろみ			12:10~13:10 HIP HOP 北山 愛			12:45~13:45 はじめてエアロ 矢嶋 典子	12:45~13:45 ジャズ HIP HOP ひかる		
14:00	14:15~15:00 ラテンエアロ 阿部 暁都			13:15~14:15 バレエ (基礎) 宮崎 恵子	13:30~14:30 パワーヨガ 小峰 みどり		13:30~14:30 健康応援クラブ ~体力づくり~ 黒米 雄次 有料レッスン		レギュラー	14:00~15:00 健康応援クラブ ~転倒予防~ 黒米 雄次 有料レッスン			13:45~14:45 リトモス 中村 優子	レギュラー	14:00~15:00 パワーヨガ 矢嶋 典子		14:15~14:45 サーキット 白石 亜紀		16
15:00	15:15~16:15 オリジナルエアロ 阿部 暁都	15:30~16:30 ジャズダンス 島名 宏明		14:30~15:30 リトモス ちず	15:00~15:30 ボール 小峰 みどり		15:15~16:00 Group Power 45 (グループパワー) 黒米 雄次	14:15~15:15 ホット 骨盤ヨガ YOSHIMI		15:00~16:00 フラダンス 富山 洋子		15:15~16:00 美ボディメイク 野口 有加里	15:15~16:00 KaQiLa ~カキラ~ 間宮 友美		15:15~15:45 サーキット 國原 由樹生	15:30~16:30 バレエ ユウキ	15:00~15:30 筋膜ストレッチ 吉田 博子		
16:00				15:45~16:30 初中級ステップ 飯作 俊介								16:00~16:30 ホットボール 吉田 博子	16:00~16:30 ホット 骨盤ストレッチ 吉田 博子	ソフト	16:45~17:45 パレエマスター ユウキ 有料1,080円	16:00~16:45 マッシュワークアウト45 BRAFT 奥田			
17:00												16:15~17:15 オリジナルエアロ 間宮 友美	レギュラー	17:15~18:15 ヨガ 北 ちかこ					
18:00													18:15~19:15 ホットヨガ 吉田 博子	レギュラー					
19:00			レギュラー	19:00~19:45 初級ステップ 濱中 優子	19:15~20:00 ピラティス 野口 有加里		19:15~20:00 ホット骨盤ヨガ 北 ちかこ		レギュラー	19:15~19:45 ステップ30 黒米 雄次	19:30~20:30 ジャズダンス 島名 宏明		19:45~20:30 Group Fight 45 (グループファイト) 黒米 雄次						
20:00	20:00~21:00 バレエ (基礎) 野口 陽香	20:30~21:30 ホットハタヨガ 吉田 恵	ハード	20:00~21:00 初中級エアロ 濱中 優子	20:30~21:30 パワーヨガ YOSHIMI	20:30~21:00 サーキット 谷澤 ゆうき	20:10~21:00 協栄 シェイホクシンガ mi-hiro	20:30~21:30 ホットヨガ 北 ちかこ	ハード	20:00~20:30 サーキット 國原 由樹生	20:15~21:15 オリジナルエアロ 木原 啓貴	20:15~20:45 サーキット 谷澤 ゆうき	16						
21:00	21:15~22:15 HIP HOP RYO		16	21:15~22:15 Group Fight 60 (グループファイト) 黒米 雄次			21:15~22:15 ZUMBA 椎名 瀬梨菜				21:30~22:15 Group Power 45 (グループパワー) 黒米 雄次	21:15~22:15 ヨガ 北 ちかこ							
22:00																			
23:00																			

※ホットレッスンには、「ソフト」「レギュラー」「ハード」の3種類のプログラムがございます。詳細はスタッフまでお問い合わせください。

※予告なしにレッスンスケジュールまたはインストラクターの変更を行う場合がございます。
※混雑状況により参加人数を当日に制限する場合がございます。

- ・レッスン開始後の途中入場は、御遠慮ください。
- ・クラス変更・インストラクターの代行は館内掲示にてお知らせいたします。
- ・スタジオでの、場所取りは御遠慮ください。
- ・〇〇 は定員数です。
- ・ホットスタジオレッスンには、補給水(キャップ付)とバスタオルをご持参ください。
- ・スタジオ、ジムのご利用時刻は最終退館時刻の15分前となります。

・営業時間
月~金/9:30~23:00 土 /9:30~22:00
日・祝/9:30~19:30
・定休日:木曜日・夏季メンテナンス休館日・年末年始 他