



エデナ志木 レッスンスケジュール

2018年5月

	月			火			水			木	金			土			日		
	1st	2nd	GYM	1st	2nd	GYM	1st	2nd	GYM		1st	2nd	GYM	1st	2nd	GYM	1st	2nd	GYM
10:00		HOT			HOT			HOT						HOT				HOT	
11:00	10:15-11:15 YOGA 田中 由希			10:15-10:45 POLE -body reset- 飯島 仁			10:30-11:15 STEP 本間 友暁	10:15-11:00 BEAUTY STRETCH 小津 多恵		10:15-11:05 YOGA 高木 ひろみ				10:30-11:20 YOGA 岩川 優希		10:30-11:30 HULA -nani Aloha- CHIE			
12:00	11:00-11:45 CORE TARGET 國原 由樹生	11:30-12:10 YOGA -pelvis- 田中 由希		11:00-11:45 adidas ファンクショナル 因泥 祐馬	11:15-12:00 BODY SHAPE 飯島 仁		11:30-12:30 ORIGINAL AERO 本間 友暁	11:30-12:15 CORE TARGET 小津 多恵		11:30-12:20 POWER YOGA 高木 ひろみ	11:30-12:15 BODY SHAPE 堀口 和己		11:00-11:40 YOGA -bolster- 鈴木 麻衣	11:45-12:35 YOGA -pelvis- 岩川 優希		11:45-12:30 PILATES CHIE	11:15-12:00 BODY SHAPE 白石 亜紀		
13:00				12:15-12:55 YOGA -bolster- 鈴木 麻衣						13:00-13:40 YOGA -bolster- 鈴木 麻衣	12:45-13:30 CORE TARGET 飯島 仁		13:00-13:45 BODY SHAPE 堀口 和己			13:00-13:40 FATBURN 國原 由樹生		12:15-13:00 CORE TARGET 飯島 仁	
14:00	13:30-14:30 BALLET ユウキ			13:15-13:45 POLE -body reset- 因泥 祐馬	13:30-14:10 YOGA -stretch- 谷澤 ゆうき		13:30-14:30 健康応援クラブ -体力づくり- 堀口 和己	13:00-13:45 PILATES 野口 有加里		14:00-14:45 BEAUTY STRETCH 野口 有加里			14:00-14:50 RITMOS 中村 優子	13:30-14:20 YOGA 谷澤 ゆうき	14:00-14:45 KICK BOX 國原 由樹生	14:00-15:00 POWER YOGA 矢嶋 典子			
15:00	14:45-15:30 PILATES 小津 多恵			14:15-14:45 サーキット 飯島 仁	14:30-15:20 YOGA 谷澤 ゆうき		15:00-15:45 Group Power 堀口 和己			14:00-15:00 健康応援クラブ -転倒予防- 因泥 祐馬	14:30-15:00 サーキット 國原 由樹生		14:45-15:25 YOGA -stretch- 谷澤 ゆうき					15:15-15:45 サーキット 飯島 仁	
16:00	15:45-16:30 BEAUTY STRETCH 小津 多恵									15:30-16:15 adidas ファンクショナル 因泥 祐馬			16:00-16:40 YOGA -bolster- 玉木 瑛美	16:15-17:05 BEAUTY STRETCH 吉田 博子	15:30-16:30 BALLET ユウキ	16:15-17:00 adidas ファンクショナル 因泥 祐馬			
17:00	16:00-17:00 ORIGINAL AERO 阿部 暁都														16:45-17:45 BALLET MASTER ユウキ	17:15-18:15 YOGA 北 ちかこ			
18:00														17:30-18:20 YOGA -aroma- 吉田 博子					
19:00													18:15-19:00 PILATES 小津 多恵						
20:00	19:15-20:00 KICK BOX 因泥 祐馬			19:15-20:00 Group Power 堀口 和己	19:30-20:15 PILATES 野口 有加里		19:30-20:15 BODY SHAPE 國原 由樹生	19:15-20:05 YOGA -pelvis- 北 ちかこ		20:00-21:00 ORIGINAL AERO 木原 啓貴	19:15-19:55 YOGA -stretch- 谷澤 ゆうき		19:15-20:00 KICK BOX 國原 由樹生						
21:00	20:15-20:55 YOGA -bolster- 小津 多恵	20:15-21:00 adidas ファンクショナル 因泥 祐馬		20:15-21:05 YOGA -style up- 谷澤 ゆうき	20:30-21:00 BEAUTY STRETCH 野口		20:30-21:20 YOGA 北 ちかこ			21:15-22:00 KICK BOX 因泥 祐馬	20:15-20:45 POLE -body reset- 谷澤 ゆうき								
22:00		21:15-22:00 CORE TARGET 小津 多恵		21:15-21:55 YOGA -bolster- 谷澤 ゆうき			21:00-21:40 FATBURN 國原 由樹生												
23:00																			

休館日

■ ... 暗闇フィットネス
 ■ ... 有料クラス
 ■ ... HOTクラス
 ■ ... 常温クラス

・レッスン開始後の途中入場は安全管理の為、ご遠慮ください。
 ・ホットプログラムは、温度設定によってバスタオルが必要です。ご持参ください。
 ・クラス変更、インストラクター代行は館内掲示にてお知らせいたします。
 ・予告なしにレッスンスケジュール又はインストラクターの変更を行う場合がございます。予めご了承ください。
 ・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。

・営業時間
 平日/9:30~23:00 土/9:30~22:00
 日祝/9:30~19:30
 ・定休日 毎週木曜日
 夏季メンテナンス・年末年始 他