



エデナ志木 グループレッスンスケジュール

2018年 2月

	月		火		水		木	金		土		日				
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ1	スタジオ2			
10:00		ホット				ホット					ホット					
11:00	10:45~11:30 太極拳 鈴木 順子	ハード 11:00~12:00 ホットヨガ 田中 由希		10:15~10:45 ポール 藤沢 亜矢子	10:30~11:15 初中級ステップ 本間 友暁	ハード 11:00~11:45 ホットヨガ 吉田 恵		11:00~11:45 初級エアロ 門野 和子	10:30~11:30 ヨガ 高木 ひろみ	10:30~11:15 ヨガ 岩川 優希		レギュラー レギュラー	10:45~11:30 ヨガ 矢嶋 典子	10:30~11:30 Nani Aloha (ナニ アロハ) CHIE		
12:00	12:15~13:00 マーシャルワークアウトX BRAFT 鍛治	ソフト 12:30~13:30 ホット 骨盤ストレッチ のりこ	11:15~12:00 adidasファンクショナル 因泥 祐馬	12:00~12:50 ガールズ HIP HOP Aia	11:30~12:15 中級エアロ 本間 友暁	レギュラー レギュラー		11:45~12:45 フラダンス 富山 洋子	11:45~12:15 ポール 國原 由樹生	11:45~12:30 ホットヨガ 岩川 優希		レギュラー レギュラー	12:00~13:00 パワーヨガ 矢嶋 典子	11:45~12:30 ピラティス CHIE		
13:00	13:30~14:30 バレエ ユウキ	ソフト 14:45~15:30 ホットピラティス 小津 多恵	13:30~14:15 初級エアロ 谷澤 ゆうき	13:45~14:30 ルーシーダットン 小坂 恵美	13:30~14:30 健康応援クラブ ~体力づくり~ 飯島 仁 有料レッスン	レギュラー レギュラー		13:15~14:15 ラテンダンス 木藤 明日香	12:45~13:15 FATBURN 國原 由樹生	13:45~14:45 リトモス 中村 優子		レギュラー レギュラー	12:45~13:35 ジャズ HIP HOP ひかる			
14:00							休 館 日	14:00~15:00 健康応援クラブ ~転倒予防~ 因泥 祐馬 有料レッスン		14:00~15:00 ホットヨガ 小峰 みどり			14:15~14:45 FATBURN 國原 由樹生			
15:00	15:00~16:00 オリジナルエアロ 阿部 暁都		14:45~15:45 リトモス ちず		14:30~15:30 ホット 骨盤ヨガ YOSHIMI				15:00~16:00 ビューティーワークアウト UMEZU					レギュラー レギュラー	15:30~16:30 バレエ ユウキ	15:30~16:15 マーシャルワークアウト45 BRAFT 内田
16:00											レギュラー レギュラー					
17:00																
18:00																
19:00		ハード 19:15~20:00 ホットヨガ 吉田 恵	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	19:30~20:15 ZUMBA 椎名 瀬梨菜	レギュラー レギュラー										
20:00	19:30~20:30 ヨガ 椎名 瀬梨菜	ソフト 20:30~21:15 ホット リラックスヨガ 吉田 恵	20:00~21:00 初中級エアロ 濱中 優子	20:30~21:00 ポール 野口 有加里	20:45~21:30 ヨガ 椎名 瀬梨菜	ハード ハード			20:00~21:00 オリジナルエアロ 木原 啓貴	20:00~20:30 ヨガストレッチ 谷澤 ゆうき						
21:00																
22:00	21:15~22:05 HIP HOP RYO		21:15~22:00 adidasファンクショナル 因泥 祐馬						21:15~22:00 ホクシングシェイプ 國原 由樹生	21:15~22:15 ヨガ 北 ちかこ						
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