



# エデナ志木 レッスンスケジュール

## 2018年8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  |     |     |
|       |     | 🔥  |     |     | 🔥   |     |     | 🔥  |     |   |     |     |     | 🔥  |     |     |  | 🔥   |     |
|       |     | 10:15-11:15<br>YOGA<br>田中 由希               |     |     | 10:15-10:45<br>POLE -body reset-<br>飯島 仁    |     |     | 10:15-11:00<br>BEAUTY<br>STRETCH<br>小津 多恵  |     |   |     |     |     | 10:30-11:10<br>YOGA<br>-stretch-<br>鈴木 麻衣  |     |     | 10:30-11:20<br>YOGA<br>岩川 優希               |     |     |
| 11:00 |     | 🔥  |     |     | 🔥   |     |     | 🔥  |     |   |     |     |     | 🔥  |     |     | 🔥  |     |     |
|       |     | 11:00-11:45<br>CORE TARGET<br>國原 由樹生       |     |     | 11:00-11:45<br>adidas<br>ファンクショナル<br>因泥 祐馬  |     |     | 11:30-12:30<br>ORIGINAL<br>AERO<br>本間 友暁   |     |   |     |     |     | 11:30-12:20<br>POWER YOGA<br>高木 ひろみ        |     |     | 11:00-11:40<br>YOGA<br>-bolster-<br>鈴木 麻衣  |     |     |
|       |     | 🔥  |     |     | 🔥   |     |     | 🔥  |     |   |     |     |     | 🔥  |     |     | 🔥  |     |     |
|       |     | 11:30-12:10<br>YOGA<br>-pelvis-<br>田中 由希   |     |     | 11:15-12:00<br>BODY SHAPE<br>飯島 仁           |     |     | 11:30-12:15<br>CORE TARGET<br>小津 多恵        |     |   |     |     |     | 11:45-12:30<br>BODY SHAPE<br>飯島 仁          |     |     | 11:45-12:35<br>YOGA<br>-pelvis-<br>岩川 優希   |     |     |
| 12:00 |     |  |     |     |   |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     |  |     |     |
|       |     | 12:15-13:00<br>KICK BOX<br>國原 由樹生          |     |     | 12:15-12:55<br>YOGA<br>-bolster-<br>鈴木 麻衣   |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     | 12:00-12:45<br>CORE TARGET<br>飯島 仁         |     |     |
|       |     | 🔥  |     |     | 🔥   |     |     | 🔥  |     |   |     |     |     | 🔥  |     |     | 🔥  |     |     |
|       |     | 13:15-13:45<br>POLE -body reset-<br>國原 由樹生 |     |     | 13:15-14:00<br>CORE<br>TARGET<br>飯島 仁       |     |     | 13:30-14:10<br>YOGA<br>-stretch-<br>谷澤 ゆうき |     |   |     |     |     | 13:00-13:40<br>YOGA<br>-bolster-<br>萩野 登史枝 |     |     | 13:00-13:45<br>BODY SHAPE<br>飯島 仁          |     |     |
| 13:00 |     |  |     |     |   |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     |  |     |     |
|       |     | 13:30-14:30<br>BALLET<br>ユウキ               |     |     | 13:30-14:30<br>健康応援クラブ<br>-体づくり-<br>飯島 仁    |     |     | 14:00-14:45<br>BEAUTY<br>STRETCH<br>野口 有加里 |     |   |     |     |     | 12:45-13:30<br>CORE TARGET<br>因泥 祐馬        |     |     | 13:00-13:40<br>FATBURN<br>國原 由樹生           |     |     |
|       |     | 🔥  |     |     | 🔥   |     |     | 🔥  |     |   |     |     |     | 🔥  |     |     | 🔥  |     |     |
|       |     | 14:15-14:45<br>サーキット<br>飯島 仁               |     |     | 14:15-14:45<br>サーキット<br>飯島 仁                |     |     | 14:00-15:00<br>健康応援クラブ<br>-転倒予防-<br>因泥 祐馬  |     |   |     |     |     | 14:30-15:00<br>サーキット<br>國原 由樹生             |     |     | 14:00-14:50<br>RITMOS<br>中村 優子             |     |     |
| 14:00 |     |  |     |     |   |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     |  |     |     |
|       |     | 14:45-15:30<br>PILATES<br>小津 多恵            |     |     | 14:45-15:35<br>RITMOS<br>ちず                 |     |     | 15:00-15:45<br>SLIM CORE<br>飯島 仁           |     |   |     |     |     |  |     |     | 14:15-14:55<br>YOGA<br>-stretch-<br>谷澤 ゆうき |     |     |
|       |     | 🔥  |     |     | 🔥   |     |     | 🔥  |     |   |     |     |     | 🔥  |     |     | 🔥  |     |     |
|       |     | 15:00-15:50<br>AEROBICS<br>阿部 暁都           |     |     | 15:45-16:30<br>BEAUTY<br>STRETCH<br>小津 多恵   |     |     |  |     |   |     |     |     | 15:15-15:55<br>YOGA<br>-bolster-<br>玉木 瑛美  |     |     | 15:30-16:30<br>BALLET<br>ユウキ               |     |     |
| 15:00 |     |  |     |     |   |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     |  |     |     |
|       |     | 16:00-17:00<br>ORIGINAL<br>AERO<br>阿部 暁都   |     |     |   |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     | 15:30-16:00<br>POLE -body reset-<br>因泥 祐馬  |     |     |
|       |     | 🔥  |     |     | 🔥   |     |     | 🔥  |     |   |     |     |     | 🔥  |     |     | 🔥  |     |     |
|       |     | 16:15-17:05<br>BEAUTY<br>STRETCH<br>吉田 博子  |     |     | 16:45-17:45<br>BALLET<br>MASTER<br>ユウキ      |     |     | 17:15-18:15<br>YOGA<br>北 ちかこ               |     |   |     |     |     | 16:15-17:00<br>adidas<br>ファンクショナル<br>因泥 祐馬 |     |     |  |     |     |
| 16:00 |     |  |     |     |   |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     |  |     |     |
|       |     | 17:30-18:20<br>YOGA<br>-aroma-<br>吉田 博子    |     |     |   |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     |  |     |     |
| 17:00 |     |  |     |     |   |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     |  |     |     |
|       |     | 18:15-19:00<br>PILATES<br>小津 多恵            |     |     |   |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     |  |     |     |
| 18:00 |     |  |     |     |   |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     |  |     |     |
|       |     | 19:15-20:05<br>YOGA<br>-pelvis-<br>北 ちかこ   |     |     | 19:15-19:45<br>SLIM CORE<br>谷澤              |     |     | 19:30-20:15<br>BODY SHAPE<br>國原 由樹生        |     |   |     |     |     | 19:15-19:55<br>YOGA<br>-stretch-<br>谷澤 ゆうき |     |     | 19:15-20:00<br>KICK BOX<br>國原 由樹生          |     |     |
| 19:00 |     |  |     |     |   |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     |  |     |     |
|       |     | 20:00-21:00<br>ORIGINAL<br>AERO<br>木原 啓貴   |     |     | 20:15-21:05<br>YOGA<br>-style up-<br>谷澤 ゆうき |     |     | 20:30-21:20<br>YOGA<br>北 ちかこ               |     |   |     |     |     | 20:15-20:45<br>POLE -body reset-<br>谷澤 ゆうき |     |     |  |     |     |
| 20:00 |     |  |     |     |   |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     |  |     |     |
|       |     | 20:15-20:55<br>YOGA<br>-bolster-<br>小津 多恵  |     |     | 21:00-21:40<br>FATBURN<br>國原 由樹生            |     |     |  |     |   |     |     |     | 21:15-22:00<br>KICK BOX<br>因泥 祐馬           |     |     |  |     |     |
|       |     | 🔥  |     |     | 🔥   |     |     | 🔥  |     |   |     |     | 🔥   |  |     |     |  |     |     |
|       |     | 21:15-22:00<br>CORE TARGET<br>小津 多恵        |     |     | 21:15-21:55<br>YOGA<br>-bolster-<br>谷澤 ゆうき  |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     |  |     |     |
| 21:00 |     |  |     |     |   |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     |  |     |     |
|       |     |  |     |     |   |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     |  |     |     |
| 22:00 |     |  |     |     |   |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     |  |     |     |
|       |     |  |     |     |   |     |     |  |     |   |     |     |     |  |     |     |  |     |     |
| 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