



エデナ志木 レッスンスケジュール

2018年6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		10:00-10:30 サーキット 飯島 仁	10:30-11:30 HULA -nani Aloha- CHIE	10:15-10:45 サーキット 因泥 祐馬		
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	10:45-11:15 POLE -body reset- 飯島 仁		11:00-11:40 YOGA -bolster- 鈴木 麻衣			11:45-12:30 YOGA -pelvis- 岩川 優希	11:45-12:30 PILATES CHIE	11:15-12:00 BODY SHAPE 白石 亜紀	
13:00	12:15-13:00 KICK BOX 國原 由樹生			12:15-12:55 YOGA -bolster- 鈴木 麻衣						13:00-13:40 YOGA -bolster- 萩野 登史枝	12:45-13:30 CORE TARGET 因泥 祐馬		12:00-12:45 CORE TARGET 飯島 仁			12:15-13:00 CORE TARGET 因泥 祐馬			
14:00	13:30-14:30 BALLET ユウキ			13:15-13:45 POLE -body reset- 國原 由樹生	13:15-14:00 CORE TARGET 飯島 仁		13:30-14:10 YOGA -stretch- 谷澤 ゆうき	13:00-13:45 PILATES 野口 有加里		13:30-14:30 健康応援クラブ -体カづくり- 飯島 仁	14:00-14:45 BEAUTY STRETCH 野口 有加里		12:45-13:30 CORE TARGET 因泥 祐馬		13:00-13:45 BODY SHAPE 飯島 仁	13:30-14:20 YOGA 谷澤 ゆうき	13:00-13:40 FATBURN 國原 由樹生	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		14:45-15:35 RITMOS ちず	15:00-15:45 CRAZY POWER 飯島 仁		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		14:00-14:50 RITMOS 中村 優子		14:45-15:25 YOGA -stretch- 谷澤 ゆうき				
16:00	15:00-15:50 AEROBICS 阿部 暁都	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		15:30-16:30 BALLET ユウキ	15:30-16:00 POLE -body reset- 因泥 祐馬	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				
18:00																	17:15-18:15 YOGA 北 ちかこ		
19:00																			
20:00	19:15-20:00 KICK BOX 因泥 祐馬			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			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		20:00-21:00 ORIGINAL AERO 木原 啓貴	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			21:15-22:00 KICK BOX 因泥 祐馬	21:15-22:15 YOGA 北 ちかこ								
23:00																			

休館日

・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

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