



エデナ志木 グループレッスンスケジュール

2017年 8月～9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		10:15～11:05 協栄 シェイホクシング mi-hiro	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 マールワークアウトX BRAFT 鍛冶	12:00～13:00 ホット 骨盤ストレッチ のりこ	16 ソフト	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	11:45～12:30 ホット 骨盤ストレッチ 岩川 優希	レギュラー	12:00～12:45 マールワークアウトX BRAFT 池田	12:00～12:45 ピラティス CHIE		
13:00	13:00～14:00 バレエ ユウキ	13:30～14:15 ホットストレッチ 白井 奈々	ソフト	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		ソフト	12:45～13:45 パワーヨガ 高木 ひろみ	12:30～13:00 ポール 白井 奈々		12:10～13:10 HIP HOP 北山 愛	13:00～13:45 ホットピラティス 小峰 みどり	ソフト	13:00～13:45 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	14:15～15:15 ホット 骨盤ストレッチ 濱中 優子		13:45～14:45 リトモス 中村 優子	14:15～15:15 ホットヨガ 小峰 みどり	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 ポール 小峰 みどり		15:15～16:00 Group Power 45 (グループパワー) 黒米 雄次			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	16	15:30～16:30 バレエ ユウキ	16:00～17:00 協栄シェイブ ホクシング60 mi-hiro		
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	ソフト	16:45～17:45 パレエマスター ユウキ 有料1,080円		17:15～18:15 ヨガ 北 ちかこ		
17:00													16:15～17:15 オリジナルエアロ 間宮 友美		17:00～17:45 ホット 骨盤ストレッチ 吉田 博子	レギュラー			
18:00													18:00～19:00 初級ステップ60 濱中 優子		18:15～19:15 ホットヨガ 吉田 博子	レギュラー			
19:00	19:00～19:45 はじめてエアロ 広見 裕介	19:30～20:15 ホットヨガ 吉田 恵	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 HIP HOP 入門 Yoshiki	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	19:00～20:00 ベリーダンス MAI								
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		20:10～21:00 協栄 シェイホクシング 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	19:45～20:30 Group Fight 45 (グループファイト) 黒米 雄次						
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 リトモス MAORI			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