

# エデナ志木 2019年GWレッスンスケジュール

	4/29(月) 昭和の日		4/30(火) 退位の日		5/1(水) 即位の日		5/2(木)	5/3(金) 憲法記念日		5/4(土) みどりの日		5/6(月) 振替休日		
	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd		1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	
10:00		🔥🔥🔥🍀					休 館 日							
		10:15-11:15 YOGA 田中 由希	10:30-11:15 adidas ファンクショナル 因泥 祐馬		10:30-11:15 STEP 本間 友暁	🔥🍀		10:15-11:05 YOGA 高木 ひろみ			🔥🍀			10:15-11:15 YOGA 田中 由希
11:00	11:00-11:45 CORE TARGET 國原 由樹生			11:00-11:40 YOGA -stretch- 谷澤 ゆうき	有料レッスン					10:45-11:15 バランスボール30 飯島 仁			11:00-11:45 CORE TARGET 國原 由樹生	
		11:30-12:10 YOGA -pelvis- 田中 由希	11:30-12:10 HIITトレーニング 因泥 祐馬		11:30-12:30 ORIGINAL AERO 本間 友暁	🔥🍀		11:30-12:20 POWER YOGA 高木 ひろみ	🔥🍀	11:45-12:30 BODY SHAPE 飯島 仁		11:15-12:00 ソフトジムボール 國原 由樹生	11:30-12:10 YOGA -pelvis- 田中 由希	
12:00				12:00-12:50 YOGA 谷澤 ゆうき										
	12:15-13:00 KICK BOX 國原 由樹生												12:15-13:00 KICK BOX 國原 由樹生	
13:00		13:15-13:45 POLE -body reset- 國原 由樹生	13:15-14:15 STEP EX 白石 & 谷澤					13:00-13:45 PILATES 野口 有加里						13:15-13:45 POLE -body reset- 國原 由樹生
	13:30-14:30 BALLET -bar- 小津 多恵							14:00-14:45 BEAUTY STRETCH 野口 有加里	🔥🍀			14:00-14:50 RITMOS 中村 優子	13:30-14:15 CORE TARGET 飯島 仁	13:30-14:30 JAZZ DANCE 岩川 優希
15:00			14:45-15:35 RITMOS ちず		14:15-15:30 KICK BOX special joint 國原 & 因泥					14:30-15:15 adidas ファンクショナル 因泥 祐馬				
	15:00-15:50 AEROBICS 阿部 暁都	15:00-15:45 BEAUTY STRETCH 小津 多恵									🔥🍀	15:15-16:00 KICK BOX 國原 由樹生	15:00-15:50 AEROBICS 阿部 暁都	15:00-15:45 BEAUTY STRETCH 小津 多恵
16:00	有料レッスン			15:30-16:15 PILATES 野口 有加里	15:45-16:30 POLE -body reset- 國原 由樹生	🔥🍀		16:00-16:40 YOGA -stretch- 谷澤 ゆうき		15:30-16:15 KARATE EX 因泥 祐馬			有料レッスン	
	16:00-17:00 ORIGINAL AERO 阿部 暁都	16:00-16:45 PILATES 小津 多恵	16:15-17:00 バーベル45 高野 渉									16:15-16:55 FATBURN 國原 由樹生	16:00-17:00 ORIGINAL AERO 阿部 暁都	16:00-16:45 PILATES 小津 多恵
17:00			16:30-17:15 BEAUTY STRETCH 野口 有加里						🔥🍀	16:45-17:35 PELVIC STRETCH 岩川 優希				
								17:00-17:30 ソフトジムボール30 谷澤 ゆうき					17:00-17:50 YOGA-aroma- 吉田 博子	
18:00														

※5/5(日)は通常通りとなります。変更がある場合は、代行情報へ掲出します。館内掲示または当クラブHPをご確認ください。

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