



エデナ志木 レッスンスケジュール

2019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			HOT		
11:00		10:15-11:15 YOGA 田中 由希			10:15-10:55 YOGA -pelvis- AYAKO		10:30-11:15 STEP 本間 友暁	10:30-11:00 POLE -body reset- 國原 由樹生		10:15-11:05 YOGA 高木 ひろみ	10:15-11:15 HULA Sachi		10:30-11:20 YOGA 岩川 優希	10:15-10:45 サーキット		10:30-11:30 HULA -nani Aloha- CHIE	10:15-10:45 サーキット		
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	11:10-12:10 YOGA AYAKO		有料レッスン 11:30-12:30 ORIGINAL AERO 本間 友暁	11:30-12:00 ソフトジムボール30 國原 由樹生		11:30-12:20 POWER-YOGA 高木 ひろみ	11:45-12:30 BODY SHAPE 飯島 仁		11:45-12:35 YOGA -pelvis- 岩川 優希		11:45-12:30 PILATES CHIE	11:15-12:00 BODY SHAPE 白石 亜紀			
13:00				12:15-12:55 YOGA -bolster- 鈴木 麻衣													12:15-13:00 CORE TARGET 白石 亜紀		
14:00	13:15-13:45 POLE -body reset- 國原 由樹生			13:30-14:15 KARATE EX 因泥 祐馬	13:15-14:00 CORE TARGET 飯島 仁		有料レッスン 13:30-14:30 健康応援クラブ -体づくり- 飯島 仁	13:00-13:45 PILATES 野口 有加里		13:00-13:40 YOGA -bolster- 鈴木 麻衣	13:00-13:30 バランスボール30 飯島 仁		13:00-13:45 BODY SHAPE 飯島 仁			13:00-13:40 FATBURN 國原 由樹生			
15:00	13:30-14:30 BALLET ユウキ		14:15-14:45 サーキット		14:30-15:20 YOGA 谷澤 ゆうき			14:00-14:45 BEAUTY STRETCH 野口 有加里		14:00-15:00 健康応援クラブ -転倒予防- 飯島 仁		14:30-15:00 サーキット	14:00-14:50 RITMOS 中村 優子	14:15-14:55 YOGA -stretch- 谷澤 ゆうき		14:00-14:45 KICK BOX 國原 由樹生	14:00-15:00 POWER YOGA 矢嶋 典子		
16:00		14:45-15:30 PILATES 小津 多恵		14:45-15:35 RITMOS ちず			15:00-15:45 SLIM CORE 飯島 仁				15:15-15:55 YOGA -stretch- 鈴木 麻衣						15:30-16:30 BALLET ユウキ	15:30-16:00 POLE -body reset- 因泥 祐馬	
17:00	有料レッスン 16:00-17:00 ORIGINAL AERO 阿部 暁都	15:45-16:30 BEAUTY STRETCH 小津 多恵																16:15-17:00 adidas ファンクショナル 因泥 祐馬	
18:00																		17:15-18:15 YOGA 北 ちかこ	
19:00																			
20:00	19:30-20:00 入門STEP30 高野 渉			19:45-20:30 Rep Reebok 岩村 亮祐	19:30-20:15 PILATES 賀寿恵		19:30-20:15 BODY SHAPE 國原 由樹生		19:15-20:05 YOGA -pelvis- 北 ちかこ	19:30-20:15 サーキット			19:15-19:55 YOGA -stretch- 谷澤 ゆうき	19:15-20:00 KICK BOX 國原 由樹生					
21:00	20:30-21:00 バーベル30 高野 渉	20:15-21:00 BEAUTY STRETCH 小津 多恵		20:45-21:30 adidas BOXING 岩村 亮祐	20:30-21:15 BEAUTY STRETCH 賀寿恵			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	21:15-21:55 YOGA -bolster- 玉木 瑛美	21:15-22:00 CORE TARGET 小津 多恵					21:00-21:40 FATBURN 國原 由樹生			21:00-21:30 ソフトジムボール30 谷澤 ゆうき									
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。
 ・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
 ・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。