



エデナ志木 レッスンスケジュール

2018年11・12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			10:00	
		🔥			🔥			🔥			🔥			🔥			🔥			10:00	
		🔥			🔥			🔥			🔥			🔥			🔥			10:00	
11:00		10:15-11:15 YOGA 田中 由希			10:15-10:45 POLE -body reset- 飯島 仁			10:15-11:00 BEAUTY STRETCH 小津 多恵			10:30-11:05 YOGA 高木 ひろみ			10:30-11:20 YOGA 岩川 優希			10:30-11:30 HULA -nani Aloha- CHIE			10:15-10:45 サーキット 國原 由樹生	11:00
	11:00-11:45 CORE TARGET 國原 由樹生	🔥			11:00-11:45 adidas ファンクショナル 因泥 祐馬			🔥		🔥			11:00-11:40 YOGA -bolster- 鈴木 麻衣			🔥			11:15-12:00 BODY SHAPE 白石 亜紀	11:00	
		🔥			🔥			🔥					🔥				🔥			11:00	
12:00		11:30-12:10 YOGA -pelvis- 田中 由希			11:15-12:00 BODY SHAPE 飯島 仁			11:30-12:15 CORE TARGET 小津 多恵			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	12:00
	12:15-13:00 KICK BOX 國原 由樹生				12:15-12:55 YOGA -bolster- 鈴木 麻衣															12:00	
		🔥			🔥			🔥												12:00	
13:00		13:15-13:45 POLE -body reset- 國原 由樹生			13:15-14:00 CORE TARGET 飯島 仁			13:00-13:45 PILATES 野口 有加里			13:00-13:40 YOGA -bolster- 萩野 登史枝			13:00-13:45 CORE TARGET 因泥 祐馬			13:00-13:45 BODY SHAPE 飯島 仁			13:00-13:40 FATBURN 國原 由樹生	13:00
	13:30-14:30 BALLET ユウキ	🔥			🔥			🔥					🔥				🔥			13:00	
		🔥			🔥			🔥					🔥				🔥			13:00	
14:00		14:15-14:45 サーキット 因泥 祐馬			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- 因泥 祐馬			14:00-14:50 RITMOS 中村 優子			14:00-14:45 KICK BOX 國原 由樹生			14:00-15:00 POWER YOGA 矢嶋 典子	14:00
		🔥			🔥			🔥					🔥				🔥			14:00	
15:00		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			14:30-15:00 サーキット 國原 由樹生			14:15-14:55 YOGA -stretch- 谷澤 ゆうき			15:30-16:00 POLE -body reset- 因泥 祐馬			15:00	
	15:00-15:50 AEROBICS 阿部 暁都	🔥			🔥			🔥					🔥				🔥			15:00	
	🔥	🔥			🔥			🔥					🔥				🔥			15:00	
16:00		15:45-16:30 BEAUTY STRETCH 小津 多恵			19:15-19:45 SLIM CORE 高野 渉			19:30-20:15 YOGA -pelvis- 北 ちかこ			15:30-16:15 adidas ファンクショナル 因泥 祐馬			16:15-17:05 BEAUTY STRETCH 吉田 博子			16:45-17:45 BALLET MASTER ユウキ			16:00	
	16:00-17:00 ORIGINAL AERO 阿部 暁都	🔥			🔥			🔥					🔥				🔥			16:00	
		🔥			🔥			🔥					🔥				🔥			16:00	
17:00		17:15-18:15 YOGA 北 ちかこ			20:30-21:10 YOGA -beauty- 野口 有加里			20:30-21:20 YOGA 北 ちかこ					17:30-18:20 YOGA-aroma- 吉田 博子						17:00		
		🔥			🔥			🔥					🔥				🔥			17:00	
		🔥			🔥			🔥					🔥				🔥			17:00	
18:00		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					18:15-19:00 PILATES 小津 多恵							18:00	
		🔥			🔥			🔥					🔥				🔥			18:00	
		🔥			🔥			🔥					🔥				🔥			18:00	
19:00		20:15-20:55 YOGA -bolster- 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												19:00	
		🔥			🔥			🔥												19:00	
		🔥			🔥			🔥												19:00	
20:00		21:15-22:00 CORE TARGET 小津 多恵																		20:00	
		🔥																		20:00	
		🔥																		20:00	
21:00																				21:00	
																				21:00	
																				21:00	
22:00																				22:00	
																				22:00	
																				22:00	
23:00																				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。
 ・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。