

エデナ坂戸 レッスンスケジュール 2023年6月

月	火	水	木	金	土	日	
10:30~11:30 ベーシックヨガ 原口	10:30~11:30 エンジョイエアロ 門野	10:30~11:30 ZUMBA 川俣	休 館 日	10:30~11:30 ベーシックヨガ 山崎	10:30~11:30 リラックスヨガ 杉島	10:30~11:30 エンジョイエアロ 本橋	
11:45~12:30 ジャズダンス じゅり	11:45~12:30 初級エアロ 門野	11:45~12:45 骨盤ストレッチ 坂本		11:45~12:45 リトモス MAORI	11:45~12:25 筋膜リリース 坂本	11:45~12:30 Group Fight スタッフ	11:45~12:30 Group Fight スタッフ
13:00~14:00 ZUMBA 川俣	13:00~13:40 筋膜リリース 美斉津	13:00~13:45 Group Fight スタッフ		13:00~13:45 KOBAS式 体幹バランス 関	12:45~13:45 骨盤ストレッチ 坂本	13:00~13:45 ベーシックヨガ 山崎	13:00~13:45 ベーシックヨガ 山崎
14:30~15:15 太極拳 芝宮	14:15~15:15 ベーシックヨガ 凜	14:30~15:15 ラテンエアロ 木藤		14:30~15:15 Group Fight スタッフ	14:00~15:00 Group Fight 60 スタッフ	14:15~15:00 エンジョイエアロ 山崎	14:15~15:00 エンジョイエアロ 山崎
15:30~16:00 初級エアロ 荒井		15:30~16:00 STEP 3 0 浜野		15:30~16:30 Group Power 60 関	15:15~15:45 STEP30 浜野	16:15~16:55 筋膜リリース 荒井	15:15~15:45 STEP30 浜野
19:30~20:15 Group Fight スタッフ	19:30~20:15 ZUMBA 木藤	19:30~20:15 Group Fight スタッフ		19:30~20:30 エンジョイエアロ 冠城	17:00~17:45 Group Fight スタッフ	17:15~18:00 k-pop MIU	17:15~18:00 k-pop MIU
20:30~21:30 HIPHOP ゆび	20:30~21:30 Group Fight 60 スタッフ	20:30~21:30 ベーシックヨガ 成松		20:45~21:30 Group Power 関	19:15~20:15 ベーシックヨガ 北		

埼玉県SDGs推進の取組みの一環として、今後、レッスンスケジュール表等の紙媒体の配布を終了して参ります。当社HPからダウンロードして頂くなど、ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

エデナ坂戸 レッスンスケジュール 2023年5月

月	火	水	木	金	土	日	
10:30~11:30 ベーシックヨガ 原口	10:30~11:30 エンジョイエアロ 門野	10:30~11:30 ZUMBA 川俣	休 館 日	10:30~11:30 ベーシックヨガ 山崎	10:30~11:30 リラックスヨガ 杉島	10:30~11:30 エンジョイエアロ 本橋	
11:45~12:30 ジャズダンス じゅり	11:45~12:30 初級エアロ 門野	11:45~12:45 骨盤ストレッチ 坂本		11:45~12:45 リトモス MAORI	11:45~12:25 筋膜リリース 坂本	11:45~12:30 Group Fight スタッフ	11:45~12:30 Group Fight スタッフ
13:00~14:00 ZUMBA 川俣	13:00~13:40 筋膜リリース 美斉津	13:00~13:45 Group Fight スタッフ		13:00~13:45 KOBAS式 体幹バランス 関	12:45~13:45 骨盤ストレッチ 坂本	13:00~13:45 ベーシックヨガ 山崎	13:00~13:45 ベーシックヨガ 山崎
14:30~15:15 太極拳 芝宮	14:15~15:15 ベーシックヨガ 凜	14:30~15:15 ラテンエアロ 木藤		14:30~15:15 Group Fight スタッフ	14:00~15:00 Group Fight 60 スタッフ	14:15~15:00 エンジョイエアロ 山崎	14:15~15:00 エンジョイエアロ 山崎
15:30~16:00 初級エアロ 荒井		15:30~16:00 STEP 3 0 浜野		15:30~16:30 Group Power 60 関	15:15~15:45 STEP30 浜野	16:15~16:55 筋膜リリース 荒井	15:15~15:45 STEP30 浜野
19:30~20:15 Group Fight スタッフ	19:30~20:15 ZUMBA 木藤	19:30~20:15 Group Fight スタッフ		19:30~20:30 エンジョイエアロ 冠城	17:00~17:45 Group Fight スタッフ	17:00~17:30 STEP30 浜野	17:00~17:30 STEP30 浜野
20:30~21:30 HIPHOP ゆび	20:30~21:30 Group Fight 60 スタッフ	20:30~21:30 ベーシックヨガ 成松		20:00~21:00 エンジョイエアロ 冠城	19:15~20:15 ベーシックヨガ 北	17:00~17:30 ポールストレッチ 荻野	17:00~17:30 ポールストレッチ 荻野
				21:15~22:00 Group Power 関			

5月3日(祝・水)	5月5日(祝・金)
10:30~11:30 ZUMBA 川俣	10:30~11:30 ベーシックヨガ 山崎
11:45~12:45 骨盤ストレッチ 坂本	11:45~12:45 リトモス MAORI
13:00~13:45 ラテンエアロ 木藤	13:00~13:45 KOBAS式 体幹バランス 関
14:30~15:15 KOBAS式 体幹バランス 関	14:30~15:15 Group Fight スタッフ
15:45~16:30 Group Fight スタッフ	15:45~16:30 Group Power 関
17:00~17:30 STEP30 浜野	17:00~17:30 ポールストレッチ 荻野

埼玉県SDGs推進の取組みの一環として、今後、レッスンスケジュール表等の紙媒体の配布を終了して参ります。当社HPからダウンロードして頂くなど、ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。