



エデナ坂戸 グループレッスンスケジュール

2020年 2月～3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																			10:00	
11:00	10:30~11:15 Group Fight 45 荒井 美苗	10:30~11:30 骨盤ヨガ 原口 麻美		10:30~11:30 初級エアロ 門野 和子	10:45~11:45 温 ヨガ 凜	ホット	10:45~11:45 ヨガ tamaki	10:30~11:30 ラテンエアロ 木藤 明日香		10:30~11:30 エンジョイエアロ 余語 沙綾	10:30~11:15 温 ヨガ 武田 要子	ホット	10:30~11:15 リラックスヨガ 里 恵	10:45~11:15 ボディシェイプ 惠藤 久美子		10:30~11:30 脂肪燃焼 エアロ 本橋 香織	10:45~11:15 小尻シェイプ 関 康文		11:00	
12:00	11:45~12:30 はじめてエアロ 荒井 美苗	11:45~12:30 ジャズダンス入門 島名 宏明		12:00~12:45 シェイプサーキット 関 康文	12:00~13:00 ヨガ&ホルスター 鈴木 麻衣	ホット	12:00~12:45 Group Fight 45 浜野 伊歩希	12:30~13:15 中級エアロ 坂本 典子		11:45~12:45 ピラティス 荻野 玲子	12:00~12:30 暖ボール 荒井 美苗	ホット	12:00~12:45 はじめてエアロ 浜野 伊歩希	11:30~12:30 パワーヨガ 惠藤 久美子		11:45~12:30 はじめてエアロ 浜野 伊歩希	12:00~13:00 ジャズダンス 伊藤 あすか		12:00	
13:00	13:00~13:45 リラックスヨガ 荻野 玲子	12:45~13:45 太極拳 芝宮 たけ子		13:00~13:45 ZUMBA 木藤 明日香	20					13:00~13:45 Group Fight 45 荒井 美苗	12:45~13:45 RITMOS ちず			13:00~14:00 姿勢改善 ピラティス 惠藤 久美子		13:00~14:00 整体ヨガ 北 史子			13:00	
14:00	14:15~15:00 初中級エアロ 門野 和子		14:15~14:45 サーキット 16	14:15~15:00 はじめてエアロ 荒井 美苗			14:15~15:00 初級エアロ 余語 沙綾	13:45~14:45 骨盤ストレッチ 坂本 典子		14:15~15:15 ベーシックヨガ 鈴木 麻衣	14:30~15:30 フラダンス Sachi		14:15~15:15 Group Power 60 関 康文		14:15~15:00 Group Fight 45 荒井 美苗	13:45~14:45 フラダンス Sachi			14:00	
15:00		15:15~15:45 ポールストレッチ 浜野 伊歩希																	15:00	
16:00		20			15:30~16:00 ボディケアストレッチ 関 康文		15:45~16:15 ステップ30 浜野 伊歩希			15:30~16:15 シェイプサーキット 関 康文				15:30~16:00 ボディケアストレッチ 関 康文		15:30~16:30 ジョギング エアロ 山崎 英子	15:45~16:15 暖ボール 浜野 伊歩希	ホット	16:00	
17:00													16:30~17:30 Group Fight 60 黒米 雄次		16:45~17:30 Group Power 45 関 康文	16:45~17:45 温 骨盤ヨガ 山崎 英子	ホット		17:00	
18:00														18:00~18:30 暖ボール 黒米 雄次					18:00	
19:00													18:45~19:45 シネマダンス 島名 宏明						19:00	
20:00	19:30~20:15 脂肪燃焼エアロ 本橋 香織	19:15~20:00 温 骨盤ストレッチ 馬場 陽子	ホット	19:00~19:45 エンジョイエアロ 木藤 明日香	19:00~20:00 コンビネーション エアロ 門野 和子		19:15~19:45 ステップ30 荒井 美苗	19:30~20:15 温 リラックスヨガ 成松 阿留奈	ホット	19:45~20:30 Group Power 45 関 康文	19:00~19:30 ポールストレッチ 浜野 伊歩希	20		19:30~20:30 温 ヨガ 北 史子		<ul style="list-style-type: none"> ・レッスン開始後の途中入場は、御遠慮ください。 ・祝日のタイムテーブルは別途お問合せ下さい。 ・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。レッスン開始15分前よりスタジオ入口にて名簿の記入をお願いします。 			20:00	
21:00	20:45~21:45 ガールズHIP HOP ゆび	20:15~21:00 温リラックスヨガ 馬場 陽子	ホット	20:00~20:45 Group Fight 45 黒米 雄次	20:15~21:00 リフレッシュヨガ AYAKO		20:00~20:45 ZUMBA 木藤 明日香			21:00~21:45 Group Fight 45 浜野 伊歩希	21:00~22:00 骨盤ヨガ 馬場 陽子								21:00	
22:00				21:15~21:45 ステップ30 関 康文	21:15~22:00 HIP HOP入門 北山 愛		21:00~21:45 初級エアロ 余語 沙綾	21:00~21:30 アロマ暖ボール 荒井 美苗	ホット										22:00	
23:00																				23:00

休 館 日

※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。