



エデナ坂戸 グループレッスンスケジュール

2019年 6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										休 館 日										10:00	
11:00	10:30~11:15 空手入門 島名 宏明	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	11:00~12:00 温 ヨガ 凜	10:30~11:00 サーキット		10:30~11:30 ラテンエアロ 木藤 明日香	10:30~11:00 サーキット		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		10:45~11:30 シェイプサーキット 関 康文	10:30~11:15 リラックスヨガ 里 恵	10:30~11:30 脂肪燃焼 エアロ 本橋 香織	10:30~11:30 フラダンス 富山 洋子			11:00	
12:00	11:45~12:30 はじめてエアロ 浜野 伊歩希	11:45~12:30 ジャズダンス入門 島名 宏明		12:00~12:45 トータルボディメイク 広見 裕介	12:15~13:15 温 骨盤ストレッチ 馬場 陽子		12:30~13:15 Group Power 45 黒米 雄次	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	11:45~12:15 暖ボール 荒井 美苗		12:00~12:45 はじめてエアロ 荒井 美苗	11:30~12:30 骨盤ヨガ 馬場 陽子	11:45~12:30 初級エアロ 広見 裕介	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 毛利 智美				13:45~14:45 骨盤ストレッチ 坂本 典子			13:00~13:45 Group Fight 45 荒井 美苗	12:45~13:45 RITMOS ちず		13:30~14:30 Group Power 60 黒米 雄次		13:00~14:00 整体ヨガ 北 史子	13:15~13:45 小尻シェイプ 荒井 美苗			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	14:15~15:00 はじめてエアロ 浜野 伊歩希				14:15~15:00 初級エアロ 余語 沙綾			14:15~15:00 サーキット			14:30~15:30 フラダンス Sachi		14:45~15:15 ポティクアストレッチ 関 康文	14:15~15:00 Group Fight 45 荒井 美苗			14:00	
15:00		15:15~15:45 リンパマッサージ 広見 裕介			15:30~16:00 青竹体操 黒米 雄次			15:45~16:15 ステップ30 黒米 雄次			15:00~15:30 サーキット			15:30~16:15 シェイプサーキット 関 康文		15:30~16:30 姿勢改善 ピラティス 恵藤 久美子	15:30~16:30 ジョギング エアロ 山崎 英子	15:30~16:15 温 やさしいヨガ 広見 裕介			15:00
16:00														16:00~17:00 Group Fight 60 浜野 伊歩希			16:45~17:30 Group Power 45 関 康文	16:45~17:45 温 骨盤ヨガ 山崎 英子			16:00
17:00																					17:00
18:00			18:00~18:30 サーキット													17:45~18:15 サーキット					18:00
19:00		19:15~20:00 温 骨盤ストレッチ 馬場 陽子		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 関 康文			19:30~20:15 温 リラックスヨガ 成松 阿留奈	19:00~19:30 ポールストレッチ 浜野 伊歩希		18:45~19:45 シネマダンス 島名 宏明	18:45~19:15 暖ハランスボール 関 康文						19:00
20:00	19:30~20:15 脂肪燃焼エアロ 本橋 香織			20:00~20:45 Group Fight 45 黒米 雄次	20:15~21:00 リフレッシュヨガ AYAOKO			20:00~20:45 ZUMBA 木藤 明日香			20:45~21:15 アロマ暖ボール 浜野 伊歩希		19:45~20:30 Group Power 45 関 康文	20:00~21:00 エンジョイエアロ 冠城 拓史	19:30~20:30 温 ヨガ 北 史子						20:00
21:00	20:45~21:45 ガールズHIP HOP ゆび			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					21:00~21:45 Group Fight 45 浜野 伊歩希	21:15~22:00 骨盤ヨガ 馬場 陽子							21:00
22:00																					22:00
23:00																					23:00

・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。
 ・ホット マークは、ホットスタジオのレッスンとなります。
 ・ホットスタジオレッスンには、補給水(キャップ付)とタオルをご持参ください。

※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。