



エデナ坂戸 グループレッスンスケジュール

2018年 12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																			
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		10:30~11:15 リラックスヨガ 矢部 紀子	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			
12:00	11:45~12:30 Group Power 45 黒米 雄次	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		11:15~12:00 Group Fight 45 黒米 雄次				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		11:30~12:30 パワーヨガ 矢部 紀子	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			
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			12:30~13:15 中級エアロ 坂本 典子	12:45~13:30 はじめてエアロ 浜野 伊歩希			13:00~13:45 Group Fight 45 荒井 美苗	12:45~13:45 RITMOS ちず			13:00~14:00 整体ヨガ 北 史子	13:15~13:45 おなかシェイプ 浜野 伊歩希			
14:00	14:15~15:00 初級エアロ 門野 和子		14:15~14:45 サーキット	14:15~15:00 はじめてエアロ 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			14:15~15:00 ベーシックヨガ 馬場 陽子	14:30~15:00 おなかシェイプ 荒井 美苗		13:30~14:30 Group Power 60 関 康文	13:45~14:45 ポールピラティス 野口 有加里	14:15~15:00 Group Fight 45 浜野 伊歩希			
15:00		15:15~15:45 青竹体操 黒米 雄次							15:00~15:30 サーキット					15:00~16:00 バレトン 野口 有加里		15:30~16:15 温 やさしいヨガ 広見 裕介			
16:00					15:30~16:00 リンパマッサージ 広見 裕介		15:45~16:15 ステップ30 黒米 雄次				15:30~16:15 シェイプサーキット 関 康文			16:00~17:00 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		
17:00																			
18:00																			
19:00			18:45~19:15 サーキット	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 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					
20:00	19:45~20:15 スーパーバーン 黒米 雄次	19:15~20:00 温 骨盤ストレッチ 馬場 陽子	16	20:00~20:45 Group Fight 45 荒井 美苗	20:15~21:00 スリムボディヨガ 凜		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 黒米 雄次	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					
21:00	20:45~21:45 ガールズHIP HOP ゆび	20:15~21:00 温 ヨガ 馬場 陽子	ホット	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							
22:00																			
23:00																			

休館日

・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。