

エデナ坂戸 レッスンスケジュール 2021年8月・9月

	月	火	水	木	金	土	日
11:00	10:30~11:15 ベーシックヨガ 原口	10:30~11:15 ベーシックヨガ 竹澤	10:30~11:00 ZUMBA 川俣		10:30~11:00 STEP30 山崎	10:30~11:15 リラックスヨガ 竹澤	10:30~11:00 エンジョイエアロ 本橋
12:00	11:45~12:15 Group Fight30 浜野	11:45~12:15 初級エアロ 門野	11:45~12:30 骨盤ストレッチ 坂本		11:45~12:15 リトモス ちず	11:45~12:30 パワーヨガ 竹澤	11:45~12:15 Group Fight30 荒井
13:00	13:00~13:45 リラックスヨガ 荻野	13:00~13:30 シェイプサーキット 関	13:00~13:30 Group Fight30 荒井		13:00~13:45 ピラティス 荻野	13:15~14:00 骨盤ストレッチ 坂本	13:00~13:45 整体ヨガ 北
14:00							14:15~14:45 エンジョイエアロ 山崎
15:00	14:30~15:15 太極拳 芝宮	14:30~15:15 ベーシックヨガ 凜	14:30~15:00 ラテンエアロ 木藤		14:30~15:00 Group Fight30 浜野	14:30~15:00 Group Fight30 荒井	14:30~15:00 太極拳 芝宮
16:00	15:45~16:15 STEP30 浜野		15:30~16:00 シェイプサーキット 美斉津			15:30~16:00 Group Power30 関	15:15~15:45 STEP30 浜野
17:00							16:30~17:00 Group Fight30 浜野
18:00							17:30~18:00 ジャズダンス 伊藤
19:00	19:00~19:45 リラックスヨガ 竹澤	19:00~19:30 ZUMBA 木藤	19:00~19:45 ベーシックヨガ 成松		19:00~19:30 Group Power30 関	18:30~19:00 Group Fight30 浜野	
20:00		20:00~20:30 Group Fight30 荒井	20:15~20:45 ZUMBA 木藤		20:00~20:30 エンジョイエアロ 冠城	19:30~20:15 ベーシックヨガ 北	
21:00	20:15~20:45 ガールズHIPHOP ゆび	21:00~21:30 STEP30 荒井	21:15~21:45 Group Fight30 浜野		21:00~21:45 ベーシックヨガ 竹澤		
22:00	21:15~21:45 HIIT 荒井						

祝日

9月20日(月)
10:30~11:00 ベーシックヨガ 原口
11:45~12:15 Group Fight30 浜野
13:00~13:45 リラックスヨガ 荻野
14:30~15:00 太極拳 芝宮
15:45~16:15 HIIT 荒井
17:00~17:45 リラックスヨガ 竹澤

レッスン開始後の途中入場は禁止となります。レッスンの変更等につきましては館内掲示またはHPにてお知らせします。

【営業時間】 平日 10:00~23:00 土 10:00~22:00 日・祝 10:00~19:30 【休館日】毎週木曜日 【夏季休暇】8月9日(月)~8月12日(木)