

エデナ坂戸 レッスンスケジュール 2021年10月・11月・12月

月	火	水	木	金	土	日	11月3日(祝・水)	11月23日(祝・火)
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	10:30~11:00 ZUMBA 川俣	10:30~11:15 ベーシックヨガ 竹澤
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	11:45~12:30 骨盤ストレッチ 坂本	11:45~12:15 初級エアロ 門野
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 美斉津	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	13:00~13:30 Group Fight30 荒井	12:45~13:30 ベーシックヨガ 凜
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	14:15~14:45 エンジョイエアロ 山崎	14:30~15:00 ラテンエアロ 木藤	14:30~15:00 シェイプサーキット 美斉津
15:45~16:15 シェイプサーキット 美斉津		15:30~16:00 STEP 3 0 浜野			15:30~16:00 Group Power30 関	15:15~15:45 STEP30 浜野	15:30~16:00 ZUMBA 木藤	16:00~16:30 Group Fight30 荒井
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	16:30~17:00 Group Fight30 浜野	17:00~17:30 Group Power30 関	17:00~17:30 ZUMBA 木藤
20:15~20:45 ガールズHIPHOP ゆび	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	17:30~18:00 ジャズダンス 伊藤		
21:15~21:45 HIIT 荒井	21:00~21:30 STEP30 荒井	21:15~21:45 Group Fight30 浜野		21:00~21:30 筋膜リリース 美斉津				

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・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】木曜日