

エデナ坂戸 レッスンスケジュール 2022年7月・8月・9月

月	火	水	木	金	土	日	7月18日(祝・月)	9月19日(祝・月)	9月23日(祝・金)	
10:30~11:15 ベーシックヨガ 原口	10:30~11:15 ベーシックヨガ 杉島	10:30~11:15 ZUMBA 川俣	休館日	10:30~11:00 シェイプサーキット 美斉津	10:30~11:15 リラックスヨガ 杉島	10:30~11:15 エンジョイエアロ 本橋	10:30~11:15 ベーシックヨガ 原口	10:30~11:15 ベーシックヨガ 原口	10:30~11:00 シェイプサーキット 美斉津	
11:45~12:30 Group Fight45 浜野	11:45~12:30 初級エアロ 門野	11:45~12:30 骨盤ストレッチ 坂本		11:45~12:30 リトモス ちず	11:45~12:25 筋膜リリース 坂本	11:45~12:30 Group Fight45 荒井	11:45~12:30 Group Fight45 浜野	11:45~12:30 Group Fight45 浜野	11:45~12:30 Group Fight45 浜野	11:45~12:30 リトモス ちず
13:00~13:45 Group Power45 関	13:00~13:30 シェイプサーキット 美斉津	13:00~13:45 Group Fight45 荒井		13:00~13:45 ベーシックヨガ 山崎	13:00~13:45 骨盤ストレッチ 坂本	13:00~13:45 整体ヨガ 北	13:00~13:45 Group Power45 関	13:00~13:45 Group Power45 関	13:00~13:45 Group Power45 関	13:00~13:45 ベーシックヨガ 山崎
14:30~15:15 太極拳 芝宮	14:30~15:15 ベーシックヨガ 凜	14:30~15:15 ラテンエアロ 木藤		14:30~15:15 Group Fight45 浜野	14:15~15:00 Group Fight45 荒井	14:15~15:00 エンジョイエアロ 山崎	14:30~15:15 太極拳 芝宮	14:30~15:15 太極拳 芝宮	14:30~15:15 Group Fight45 浜野	14:30~15:15 Group Fight45 浜野
15:45~16:15 シェイプサーキット 美斉津		15:30~16:00 STEP30 浜野			15:30~16:15 Group Power45 関	15:15~15:45 STEP30 山崎	15:45~16:15 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	15:30~16:15 エンジョイエアロ 冠城	15:30~16:15 エンジョイエアロ 冠城
19:00~19:30 ポールストレッチ 荒井	19:00~19:45 リトモス ちず	19:00~19:45 ベーシックヨガ 成松			19:00~19:45 Group Power45 関	16:15~16:55 筋膜リリース 美斉津	16:45~17:15 ポールストレッチ 荒井	16:45~17:15 HIIT 荒井	16:45~17:15 HIIT 荒井	17:00~17:45 リラックスヨガ 杉島
20:00~20:45 ガールズHIPHOP ゆび	20:00~20:45 Group Fight45 荒井	20:00~20:45 ZUMBA 木藤			20:00~20:45 エンジョイエアロ 冠城	17:30~18:15 ジャズダンス 伊藤				
21:00~21:30 HIIT 荒井	21:00~21:30 STEP30 荒井	21:00~21:45 Group Fight45 浜野			21:00~21:45 リラックスヨガ 杉島	18:30~19:15 Group Fight45 浜野				
						19:30~20:15 ベーシックヨガ 北				

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