

エデナ坂戸 レッスンスケジュール 2022年10月・11月・12月

月	火	水	木	金	土	日	10月10日(祝・月)	11月23日(祝・水)	
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	10:30~11:15 ベーシックヨガ 山崎	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 ZUMBA 川俣	
	11:30~12:15								
11:45~12:30 Group Fight 荻野	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 Fight 浜野	11:45~12:45 Group Fight 60 荻野	11:45~12:30 骨盤ストレッチ 坂本
13:00~13:45 ZUMBA 川俣	13:00~13:40 筋膜リリース 美斉津	13:00~13:45 Group Fight 荒井			13:00~13:40 筋膜リリース 美斉津	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 Power 関	13:00~13:45 Group Fight 荒井
						14:00~15:00 Group Fight 60 荒井			
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 Fight 荻野		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 Group Power 関
		15:30~16:00 STEP3 0 浜野				15:30~16:30 Group Power 60 関	15:15~15:45 STEP30 山崎		15:30~16:15 ラテンエアロ 木藤
							16:15~16:55 筋膜リリース 荒井	15:45~16:25 筋膜リリース 美斉津	
						17:00~17:45 Group Fight 浜野	17:30~18:15 ジャズダンス 伊藤	17:00~17:45 Group Fight 荒井	17:00~17:30 STEP3 0 浜野
	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 Power 関	19:30~20:15 ベーシックヨガ 北			
19:30~20:15 Group Fight 荒井		20:00~20:45 ZUMBA 木藤			20:00~20:45 エンジョイエアロ 冠城				
	20:15~21:15 Group Fight 60 荒井								
20:30~21:15 ガールズHIPHOP ゆび		21:00~21:45 Group Fight 浜野			21:00~21:45 リラックスヨガ 杉島				

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