

エデナ坂戸 レッスンスケジュール 2023年1月

月	火	水	木	金	土	日	1月9日(祝・月)	
10:30~11:30 ベーシックヨガ 原口	10:30~11:30 エンジョイエアロ 門野	10:30~11:30 ZUMBA 川俣	休館日	10:30~11:30 ベーシックヨガ 山崎	10:30~11:30 リラックスヨガ 杉島	10:30~11:30 エンジョイエアロ 本橋	10:30~11:30 ベーシックヨガ 原口	
11:45~12:30 Group Fight 荻野	11:45~12:45 パワーヨガ 杉島	11:45~12:45 骨盤ストレッチ 坂本		11:45~12:45 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	11:45~12:30 Group Fight 荻野	11:45~12:30 Group Fight 荻野
13:00~14:00 ZUMBA 川俣	13:00~13:40 筋膜リリース 美斉津	13:00~13:45 Group Fight 荒井		13:00~13:45 KOBATレ 関	12:45~13:45 骨盤ストレッチ 坂本	13:00~13:45 ベーシックヨガ 山崎	13:00~13:45 Group Power 関	13:00~13:45 Group Power 関
14:30~15:15 太極拳 芝宮	14:15~15:15 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	14:00~15:00 Group Fight 60 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
15:30~16:00 初級エアロ 荒井		15:30~16:00 STEP3 0 浜野			15:30~16:30 Group Power 60 関	15:15~15:45 STEP30 浜野	15:45~16:30 KOBATレ 関	15:45~16:30 KOBATレ 関
19:30~20:15 Group Fight 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 Power 関	19:15~20:15 ベーシックヨガ 北	17:00~17:40 筋膜リリース 荒井	17:00~17:40 筋膜リリース 荒井
20:30~21:30 ガールズHIPHOP ゆび	20:15~21:15 Group Fight 60 荒井	20:00~20:45 ZUMBA 木藤			20:00~21:00 エンジョイエアロ 冠城			
		21:00~21:45 Group Fight 浜野			21:15~21:45 ポールストレッチ 荻野			

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

エデナ坂戸 レッスンスケジュール 2023年2月

月	火	水	木	金	土	日	2月11日(祝・土)	
10:30~11:30 ベーシックヨガ 原口	10:30~11:30 エンジョイエアロ 門野	10:30~11:30 ZUMBA 川俣	休館日	10:30~11:30 ベーシックヨガ 山崎	10:30~11:30 リラックスヨガ 杉島	10:30~11:30 エンジョイエアロ 本橋	10:30~11:30 リラックスヨガ 杉島	
11:45~12:30 ジャズダンス じゅり	11:45~12:45 パワーヨガ 杉島	11:45~12:45 骨盤ストレッチ 坂本		11:45~12:45 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	11:45~12:25 筋膜リリース 坂本	11:45~12:25 筋膜リリース 坂本
13:00~14:00 ZUMBA 川俣	13:00~13:40 筋膜リリース 美斉津	13:00~13:45 Group Fight 荒井		13:00~13:45 KOBAT式 体幹バランス 関	12:45~13:45 骨盤ストレッチ 坂本	13:00~13:45 ベーシックヨガ 山崎	12:45~13:45 骨盤ストレッチ 坂本	12:45~13:45 骨盤ストレッチ 坂本
14:30~15:15 太極拳 芝宮	14:15~15:15 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	14:00~15:00 Group Fight 60 荒井	14:15~15:00 エンジョイエアロ 山崎	14:00~15:00 Group Fight 60 荒井	14:00~15:00 Group Fight 60 荒井
15:30~16:00 初級エアロ 荒井		15:30~16:00 STEP3 0 浜野			15:30~16:30 Group Power 60 関	15:15~15:45 STEP30 浜野	15:30~16:30 Group Power 60 関	15:30~16:30 Group Power 60 関
19:30~20:15 Group Fight 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 Power 関	19:15~20:15 ベーシックヨガ 北	17:00~17:45 Group Fight 浜野	17:00~17:45 Group Fight 浜野
20:30~21:30 ガールズHIPHOP ゆび	20:15~21:15 Group Fight 60 荒井	20:00~20:45 ZUMBA 木藤			20:00~21:00 エンジョイエアロ 冠城			
		21:00~21:45 Group Fight 浜野			21:15~21:45 ポールストレッチ 荻野			

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