



エデナ坂戸 グループレッスンスケジュール

2017年 11月～12月

| | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | 金 | | | 土 | | | 日 | | |
|-------|---|------------------------------------|----------------------------|--|---|--|---------------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|------------------------------|---|-----------------------------------|---|---|-------------------------------|-------|----|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム | スタジオ1 | スタジオ2 | ジム |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 10:30～11:15 Group Fight 45 (グループファイト) 関 康文 | 10:30～11:30 骨盤ヨガ 原口 麻美 | | 10:30～11:30 初級エアロ 門野 和子 | 11:00～12:00 温 ヨガ 凜 | 10:30～11:00 サーキット 16 | | 10:30～11:30 ラテンエアロ 木藤 明日香 | 10:30～11:00 サーキット 16 | | 10:30～11:30 エンジョイエアロ 余語 沙綾 | 10:30～11:15 温 ヨガ 武田 要子 | ホット 35 | | 10:30～11:15 リラックスヨガ 矢部 紀子 | 10:30～11:30 脂肪燃焼 エアロ 本橋 香織 | 10:30～11:30 フラダンス 富山 洋子 | | |
| 12:00 | 11:45～12:30 Group Power 45 (グループパワー) 関 康文 | 11:45～12:30 ジャズダンス入門 島名 宏明 | | 12:00～12:45 シェイプサーキット 堀口 和己 | 12:15～13:15 温 骨盤ストレッチ 馬場 陽子 | 11:15～12:00 Group Fight 45 (グループファイト) 齊藤 晴夏 | | 12:30～13:30 コンビネーション エアロ 坂本 典子 | | 11:45～12:45 ピラティス 荻野 玲子 | 11:40～12:10 暖ポール 堀口 和己 | ホット 20 | | 11:30～12:30 初級エアロ 矢部 紀子 | 11:45～12:30 初級エアロ 広見 裕介 | 11:45～12:45 リトモス MAORI | | | |
| 13:00 | 13:00～13:45 リラックスヨガ 荻野 玲子 | 12:45～13:45 太極拳 芝宮 たけ子 | | 13:00～13:45 Zumba (ズンバ) 毛利 智美 | 13:00～13:45 Zumba (ズンバ) 毛利 智美 | | 12:45～13:30 はじめてエアロ 佐藤 めぐみ | | 13:00～13:45 アロマストレッチ 齊藤 晴夏 | 13:00～13:45 リトモス ちず | | | | | 13:00～14:00 整体ヨガ 北 史子 | 13:30～14:30 ジャズダンス 伊藤 あすか | | | |
| 14:00 | | | 13:45～14:15 サーキット 16 | 14:15～15:00 はじめてエアロ 齊藤 晴夏 | | 13:30～14:00 サーキット 16 | | 13:45～14:45 骨盤ストレッチ 坂本 典子 | | 14:15～15:00 ベーシックヨガ 馬場 陽子 | 14:00～14:30 おなかシェイプ 齊藤 晴夏 | | 14:00～14:30 グループパワー 堀口 和己 | 13:45～14:45 ポールピラティス 野口 有加里 | 14:15～14:45 青竹体操 齊藤 晴夏 | 14:15～14:45 青竹体操 齊藤 晴夏 | | | |
| 15:00 | | 15:15～15:45 青竹体操 堀口 和己 | | | 15:30～16:00 ポールストレッチ 堀口 和己 | | | 15:00～15:30 サーキット 16 | | 14:45～15:45 フラダンス 藤本 陽子 | 14:45～15:15 サーキット 16 | | 15:00～15:30 サーキット 16 | 15:15～16:15 パレトン 野口 有加里 | 15:15～16:15 ジョギング エアロ 山崎 英子 | 15:15～16:00 温 やさしいヨガ 広見 裕介 | ホット | | |
| 16:00 | | | | | 15:45～16:15 ステップ30 佐藤 めぐみ | | | | | 15:30～16:15 シェイプサーキット 関 康文 | | | 16:00～17:00 Group Fight 60 (グループファイト) 佐藤 めぐみ | | 16:30～17:15 Group Power 45 (グループパワー) 堀口 和己 | 16:30～17:30 温 骨盤ヨガ 山崎 英子 | ホット | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 17:45～18:15 温 おなかシェイプ 佐藤 めぐみ | ホット | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ホット | |
| 19:00 | | | 18:45～19:15 サーキット 16 | 19:00～19:45 エンジョイエアロ 木藤 明日香 | 19:00～20:00 コンビネーション エアロ 門野 和子 | | 18:45～19:15 暖ポール 佐藤 めぐみ | 19:00～20:00 Nani Aloha (ナニ アロハ) 杉島 小百合 | | 19:00～19:45 ジョギング エアロ 山崎 英子 | 19:00～19:45 シネマダンス 島名 宏明 | 18:45～19:45 暖ポール 堀口 和己 | ホット 20 | | | | | | |
| 20:00 | 19:30～20:15 初級エアロ 椎名 瀬梨菜 | 19:15～20:00 温 骨盤ストレッチ SAYURI | ホット | 20:00～20:45 Group Fight 45 (グループファイト) 齊藤 晴夏 | 20:15～21:00 スリムボディヨガ SAYURI | | 19:30～20:15 温 リラックスヨガ 成松 阿留奈 | 20:15～21:00 Zumba (ズンバ) 木藤 明日香 | | 19:30～20:30 パーフェクト 美Body 坂本 典子 | 19:45～20:15 サーキット 16 | | 20:00～21:00 エンジョイエアロ 冠城 拓史 | 20:00～21:00 温 ヨガ 北 史子 | ホット | <ul style="list-style-type: none"> ・レッスン開始後の途中入場は、御遠慮ください。 ・祝日のタイムテーブルは別途お問合せ下さい。 ・クラス変更・インストラクターの代行は館内掲示にてお知らせいたします。 ・スタジオでの、場所取りは御遠慮ください。 ・〇〇 は定員数です。レッスン開始30分前よりスタジオ入口にて名簿の記入をお願いします。 | | | |
| 21:00 | 20:45～21:45 HIP HOP 北山 愛 | 21:15～21:45 アロマ暖ポール 齊藤 晴夏 | ホット 20 | 21:15～21:45 ステップ30 関 康文 | 21:15～22:00 HIP HOP入門 北山 愛 | | 21:15～21:45 Group Power 30 関 康文 | 21:15～22:00 Group Power 30 関 康文 | | 21:00～21:45 Group Fight 45 (グループファイト) 佐藤 めぐみ | 21:15～22:00 骨盤ヨガ 馬場 陽子 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ホット | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

休 館 日

※予告なしにレッスンスケジュールまたはインストラクターの変更を行う場合がございます。