



# エデナ坂戸 グループレッスンスケジュール

## 2017年 10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	10:45～11:30 ステップ45 余語 沙綾	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	11:45～12:45 初級エアロ 余語 沙綾	11:30～12:30 パワーヨガ 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	14:15～14:45 青竹体操 齊藤 晴夏	ホット	
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			
16:00					15:45～16:15 ステップ30 佐藤 めぐみ			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		16:00～17:15 Group Power 45 (グループパワー) 堀口 和己	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	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	19:30～20:15 温 リラックスヨガ 成松 阿留奈	19:30～20:30 パーフェクト 美Body 坂本 典子	19:00～19:45 ジョギング エアロ 山崎 英子		18:45～19:45 シネマダンス 島名 宏明	18:45～19:15 暖ポール 堀口 和己	19:30～20:30 温 ヨガ 北 史子	19:30～20:30 温 ヨガ 北 史子	ホット	ホット	
20:00	19:30～20:15 初級エアロ 今村 恵子	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		20:15～21:00 Zumba (ズンバ) 木藤 明日香		20:00～21:00 エンジョイエアロ 冠城 拓史	19:45～20:15 サーキット 16								ホット	
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	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 初級エアロ 余語 沙綾		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

・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。  
 ・ホット マークは、ホットスタジオのレッスンとなります。  
 ・ホットスタジオレッスンには、補給水(キャップ付)とタオルをご持参ください。

※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。