



エデナ坂戸 グループレッスンスケジュール

2017年 7月～9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		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 初中級エアロ 余語 沙綾	10:30~11:15 温 ヨガ 武田 要子 ホット 35	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	11:15~12:00 温 ヨガ 凜 ホット 35	12:15~13:15 ホット 35		11:15~12:00 Group Fight 45 (グループファイト) 齊藤 晴夏		11:45~12:45 ピラティス 荻野 玲子	11:30~12:00 暖ボール 堀口 和己 ホット 20	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	12:30~13:30 コンビネーション エアロ 坂本 典子	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 アロマストレッチ 齊藤 晴夏	12:30~13:30 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 35		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		ホット	
15:00		15:15~15:45 青竹体操 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 16	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			15:30~16:15 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
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 暖ボール 佐藤 めぐみ ホット 20			19:30~20:15 温 リラックスヨガ 成松 阿留奈 ホット	19:00~19:45 Nani Aloha (ナニ アロハ) 杉島 小百合		18:45~19:45 シネマダンス 島名 宏明	18:45~19:15 暖ボール 堀口 和己 ホット 20					
20:00	19:30~20:15 脂肪燃焼 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		19:30~20:15 温 リラックスヨガ 成松 阿留奈 ホット		19:30~20:30 パーフェクト 美Body 坂本 典子	20:00~21:00 ジャズダンス 島名 宏明	19:45~20:15 サーキット 16		20:00~21:00 温 ヨガ 北 史子 ホット						
21:00	20:45~21:45 HIP HOP 北山 愛	21:15~21:45 アロマ暖ボール 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		21:00~21:45 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																			
23:00																			

休 館 日

・レッスンの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。