



エデナ坂戸 グループレッスンスケジュール

2018年 1月～3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 35	ホット	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) 黒米 雄次	11:45~12:30 ジャズダンス入門 島名 宏明		12:00~12:30 Group Power 30 広見 裕介	12:15~13:15 温 骨盤ストレッチ 馬場 陽子 35	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	11:45~12:15 暖ボール 堀口 和己 20	ホット	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	12:00~13:00 ジャズダンス 伊藤 あすか			
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	13:30~14:00 サーキット 16		12:45~13:30 はじめてエアロ 佐藤 めぐみ		13:00~13:45 Group Fight 45 (グループファイト) 関 康文	12:45~13:45 リトモス ちず			13:00~14:00 整体ヨガ 北 史子	13:15~14:00 Group Fight 45 (グループファイト) 黒米 雄次					
14:00	14:15~15:00 初中級エアロ 門野 和子	14:15~14:45 サーキット 16		14:15~15:00 はじめてエアロ 齊藤 晴夏		14:15~15:00 初級エアロ 余語 沙綾	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	14:30~15:00 暖ボール おなかシェイプ 齊藤 晴夏			13:30~14:30 Group Power 60 (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 20	14:15~14:45 青竹体操 黒米 雄次		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 20		15:45~16:15 ステップ30 佐藤 めぐみ		15:00~15:30 サーキット 16		15:30~16:15 シェイプサーキット 関 康文			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																			
17:00																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	
18:00																18:00~18:30 ボディシェイプ 関 康文	17:45~18:15 温 おなかシェイプ 佐藤 めぐみ 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 20	19:30~20:00 ステップ30 黒米 雄次	19:30~20:15 温 リラックスヨガ 成松 阿留奈 ホット		19:00~19:45 ジョギング エアロ 山崎 英子	19:00~19:30 サーキット 16		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 20	ホット				
20:00	19:30~20:15 Group Fight 45 (グループファイト) 黒米 雄次	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			19:45~20:30 Group Power 45 (グループパワー) 黒米 雄次	20:00~21:00 エンジョイエアロ 冠城 拓史			19:30~20:30 温 ヨガ 北 史子 ホット						
21:00	20:45~21:45 HIP HOP ゆび	21:15~21:45 アロマ暖ボール 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		20																	
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。