



# エデナ坂戸 グループレッスンスケジュール

## 2012年 4月 ~ 6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	10:30~11:30 骨盤ストレッチ 松澤 香織	10:30~11:15 グループキック45 鮎川 奈摘		10:30~11:30 初級エアロ 上田 直美				10:30~11:30 中級エアロ 浅野 直之	10:30~11:00 サーキット 16		10:30~11:30 エンジョイエアロ 神崎 貴子	10:30~11:15 温 ヨガ 武田 要子 35	10:30~11:15 ホット	10:30~11:15 ステップ45 サイタ	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 神崎 貴子	10:30~11:30 フラダンス アヌヘア佐野		
12:00	11:45~12:30 グループパワー45 美斉津 雅武	11:45~12:30 HIP HOP 入門 柿沼 庸子			11:15~12:00 温 ヨガ 山崎 英子 35			11:15~12:00 グループキック45 山崎 暁子			11:45~12:45 ピラティス 荻野 玲子	11:30~12:00 ホット	11:30~12:30 ホット	11:30~12:30 パワーヨガ 矢部 紀子	11:45~12:45 初級エアロ 上田 直美	11:45~12:30 グループキック45 広見 裕介	11:45~12:45 リトモス yoshie		
13:00	12:45~13:45 太極拳 山里 れつ子	13:00~13:45 メタボアタック 橋場 幸恵	12:45~13:15 サーキット	12:15~13:00 ラテンエアロ 木藤 明日香	12:15~13:15 温 骨盤ストレッチ 馬場 陽子 35		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 上田 直美			13:00~13:45 自力整体 今村 恵子	12:30~13:30 中級エアロ 木藤 明日香				13:00~14:00 整体ヨガ 北 史子	13:15~13:45 バランスボール 蔵本 雄一郎		
14:00																			
15:00	14:15~15:00 初級エアロ 川人 恵	14:45~15:30 Zumba (ズンバ) 村上 恵理			14:15~15:00 はじめてエアロ 山崎 暁子		14:15~15:00 初中級エアロ 上田 直美	14:15~15:00 35			14:15~15:00 ベーシックヨガ 今村 恵子	13:45~14:15 おなかシェイプ 関 康文	14:30~15:00 サーキット	13:30~14:30 グループパワー 鮎川 奈摘	13:45~14:45 Zumba (ズンバ) 勝又 紀登依	14:15~15:15 初級エアロ 広見 裕介	14:30~15:30 ジャズダンス 伊藤 あすか		
16:00	15:30~16:00 青竹体操 山崎 暁子			15:00~15:45 ステップ45 山崎 英子				15:00~15:30 サーキット 16			15:30~16:15 グループキック45 美斉津 雅武	15:00~16:00 フラダンス アヌヘア佐野		15:00~16:00 脂肪燃焼 エアロ 勝又 紀登依		15:00~15:30 サーキット	15:30~16:30 ジョギング エアロ 山崎 英子	15:45~16:15 サーキット	
17:00																			
18:00																			
19:00	19:00~19:45 脂肪燃焼 エアロ 浅野 直之	19:15~20:00 温 骨盤ストレッチ SAYURI	18:45~19:15 サーキット	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 酒井 美幸		19:00~19:45 Nani Aroha (ナニ アロハ) 杉島 小百合	18:45~19:15 ホット	18:45~19:15 暖ボール 美斉津 雅武 18		18:45~19:30 はじめてエアロ 鮎川 奈摘	19:00~19:45 ジョギング エアロ 山崎 英子	18:45~19:45 ホット	18:45~19:45 リトモス 井上 潤子	18:45~19:15 暖ボール 鮎川 奈摘 18				
20:00	20:00~20:45 初級エアロ 浅野 直之	20:15~21:00 温 ヨガ SAYURI		20:00~20:45 グループキック45 蔵本 雄一郎	20:15~21:00 ベーシックヨガ 柳川 麻紀子		20:00~21:00 Zumba (ズンバ) 杉島 小百合	20:00~21:00 ホット	19:30~20:15 温 リラックスヨガ 馬場 陽子		19:45~20:45 骨盤ストレッチ 阿部 智恵	20:00~21:00 HIP HOP 土佐谷 淳子	19:45~20:15 サーキット	20:00~21:00 ガールズ HIP HOP 丸山 千文	20:00~21:00 温 ヨガ 北 史子	20:00~21:00 ホット			
21:00	21:00~21:45 グループパワー45 山崎 暁子	21:15~22:00 温 骨盤調整 ヨガ 吉田 博子		21:00~22:00 ピラティス 荻野 玲子	21:15~22:00 HIP HOP入門 阿部 智恵		21:15~22:00 初級エアロ 中村 優子	21:00~21:45 ホット	20:45~21:45 パワーヨガ NORI		21:00~21:45 グループキック45 関 康文	21:15~22:00 アロマヨガ 阿部 智恵							
22:00																			
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。