



# エデナ坂戸 グループレッスンスケジュール

## 2018年 5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 |  |   |                            |                                       |   |                            |   |   |                            | 休<br>館<br>日 |   |  |  |                                |   |                                   |   |  |                                  | 10:00 |       |
| 11:00 | 10:30~11:15<br>Group Fight 45<br>関 康文  | 10:30~11:30<br>骨盤ヨガ<br>原口 麻美              |                            | 10:30~11:30<br>初級エアロ<br>門野 和子         | 11:00~12:00<br>温 ヨガ<br>凜                | 10:30~11:00<br>サーキット<br>16 |   | 10:30~11:30<br>ラテンエアロ<br>木藤 明日香           | 10:30~11:00<br>サーキット<br>16 |             |   | 10:30~11:30<br>エンジョイエアロ<br>余語 沙綾       | 10:30~11:15<br>温 ヨガ<br>武田 要子<br>35       |                                | 10:45~11:30<br>ステップ45<br>余語 沙綾          | 10:30~11:15<br>リラックスヨガ<br>矢部 紀子   |   | 10:30~11:30<br>脂肪燃焼<br>エアロ<br>本橋 香織    | 10:30~11:30<br>フラダンス<br>富山 洋子    | 11:00 |       |
| 12:00 | 11:45~12:30<br>Group Power 45<br>黒米 雄次 | 11:45~12:30<br>ジャズダンス入門<br>島名 宏明          |                            | 12:00~12:45<br>トータルボディメイク<br>広見 裕介    | 12:15~13:15<br>温 骨盤ストレッチ<br>馬場 陽子<br>35 |                            |   | 11:15~12:00<br>Group Fight 45<br>黒米 雄次    |                            |             |   | 11:45~12:45<br>ピラティス<br>荻野 玲子          | 11:45~12:15<br>暖ボール<br>関 康文<br>20        |                                | 11:45~12:45<br>初級エアロ<br>余語 沙綾           | 11:30~12:30<br>パワーヨガ<br>矢部 紀子     |   | 11:45~12:30<br>初級エアロ<br>広見 裕介          | 12:00~13:00<br>ジャズダンス<br>伊藤 あすか  | 12:00 |       |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>リラックスヨガ<br>荻野 玲子        | 12:45~13:45<br>太極拳<br>芝宮 たけ子              |                            | 13:00~13:45<br>ZUMBA<br>毛利 智美         |   |                            | 12:30~13:30<br>コンビネーション<br>エアロ<br>坂本 典子 | 12:45~13:30<br>はじめてエアロ<br>佐藤 めぐみ          |                            |             |   | 13:00~13:45<br>Group Fight 45<br>関 康文  | 12:45~13:45<br>RITMOS<br>ちず              |                                |   |                                   | 13:00~14:00<br>整体ヨガ<br>北 史子   | 13:15~13:45<br>青竹体操<br>黒米 雄次           |                                  | 13:00 |       |
| 14:00 | 14:15~15:00<br>初中級エアロ<br>門野 和子         |   | 14:15~14:45<br>サーキット<br>16 | 14:15~15:00<br>はじめてエアロ<br>広見 裕介       |   |                            | 14:15~15:00<br>初級エアロ<br>余語 沙綾           | 13:45~14:45<br>骨盤ストレッチ<br>坂本 典子<br>35     |                            |             |   | 14:15~15:00<br>ベーシックヨガ<br>馬場 陽子        | 14:30~15:00<br>暖ボール<br>おなかシェイプ<br>佐藤 めぐみ |                                | 13:30~14:30<br>Group Power 60<br>関 康文   | 13:45~14:45<br>ポールピラティス<br>野口 有加里 |   | 14:15~15:00<br>Group Fight 45<br>黒米 雄次 |                                  |       | 14:00 |
| 15:00 |  | 15:15~15:45<br>青竹体操<br>黒米 雄次              |                            |                                       | 15:30~16:00<br>ポールストレッチ<br>佐藤 めぐみ<br>20 |                            | 15:45~16:15<br>ステップ30<br>黒米 雄次          |   | 15:00~15:30<br>サーキット<br>16 |             |   | 15:30~16:15<br>シェイプサーキット<br>関 康文       |  |                                | 15:00~16:00<br>パレトン<br>野口 有加里           | 15:00~15:30<br>サーキット<br>16        |   | 15:30~16:30<br>ジョギング<br>エアロ<br>山崎 英子   | 15:30~16:15<br>温 やさしいヨガ<br>広見 裕介 | ホット   | 15:00 |
| 16:00 |  |   |                            |                                       |   |                            |   |   |                            |             |   |  |  |                                | 16:00~17:00<br>Group Fight 60<br>佐藤 めぐみ |                                   | 16:45~17:30<br>Group Power 45<br>関 康文   | 16:45~17:45<br>温 骨盤ヨガ<br>山崎 英子         | ホット                              | 16:00 |       |
| 17:00 |  |   |                            |                                       |   |                            |   |   |                            |             |   |  |  |                                |   |                                   |   |  |                                  |       | 17:00 |
| 18:00 |  |   |                            |                                       |   |                            |   |   |                            |             |   |  |  |                                |   |                                   |   |  |                                  |       | 18:00 |
| 19:00 |  |   | 18:45~19:15<br>サーキット<br>16 | 19:00~19:45<br>エンジョイエアロ<br>木藤 明日香     | 19:00~20:00<br>コンビネーション<br>エアロ<br>門野 和子 |                            | 19:15~19:45<br>ステップ30<br>佐藤 めぐみ         | 19:30~20:15<br>温 リラックスヨガ<br>成松 阿留奈<br>ホット |                            |             |   | 19:00~19:45<br>ベーシックヨガ<br>山崎 英子        | 18:30~19:00<br>サーキット<br>16               | 18:45~19:45<br>シネマダンス<br>島名 宏明 | 18:45~19:15<br>暖ボール<br>佐藤 めぐみ<br>20     | 18:45~19:15<br>ホット                |   |  |                                  |       | 19:00 |
| 20:00 | 19:45~20:15<br>ボディシェイプ<br>黒米 雄次        | 19:15~20:00<br>温 骨盤ストレッチ<br>SAYURI<br>ホット |                            | 20:00~20:45<br>Group Fight 45<br>関 康文 | 20:15~21:00<br>スリムボディヨガ<br>SAYURI       |                            | 20:00~20:45<br>ZUMBA<br>木藤 明日香          | 20:45~21:15<br>暖ボール<br>佐藤 めぐみ<br>20       | ホット                        |             |   | 19:45~20:30<br>Group Power 45<br>黒米 雄次 | 20:00~21:00<br>エンジョイエアロ<br>冠城 拓史         |                                | 19:30~20:30<br>温 ヨガ<br>北 史子<br>ホット      |                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・レッスン開始後の途中入場は、御遠慮ください。</li> <li>・祝日のタイムテーブルは別途お問合せ下さい。</li> <li>・クラス変更・インストラクターの代りは館内掲示にてお知らせいたします。</li> <li>・スタジオでの、場所取りは御遠慮ください。</li> <li>・<b>〇〇</b> 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。</li> <li>・<b>ホット</b> マークは、ホットスタジオのレッスンとなります。</li> <li>・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。</li> </ul> |  |                                  | 20:00 |       |
| 21:00 | 20:45~21:45<br>HIP HOP<br>ゆび           | 20:15~21:00<br>温 ヨガ<br>馬場 陽子<br>ホット       |                            | 21:15~21:45<br>ステップ30<br>関 康文         | 21:15~22:00<br>HIP HOP入門<br>北山 愛        |                            | 21:00~21:45<br>初級エアロ<br>余語 沙綾           |   |                            |             | 21:00~21:45<br>Group Fight 45<br>佐藤 めぐみ | 21:15~22:00<br>骨盤ヨガ<br>馬場 陽子           |  |                                |   |                                   |   |  |                                  |       |       |
| 22:00 |  |   |                            |                                       |   |                            |   |   |                            |             |   |  |  |                                |   |                                   |   |  |                                  |       | 22:00 |
| 23:00 |  |   |                            |                                       |   |                            |   |   |                            |             |   |  |  |                                |   |                                   |   |  |                                  |       | 23:00 |

※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。