

**CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR**

**STUDIO SCHEDULE 東浦和さいたま 2026年 1月~**

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	8:00 OPEN	
8:00						一部用具を使用するクラス以外は定員制限が無くなりました。		8:00
9:00	8:15~8:45 スタジオレンタル	8:15~9:00 スタジオレンタル		8:30~8:45 さわやかストレッチ ゴールドジムスタッフ				9:00
10:00	9:00~9:45 ピラティス 工藤 兼一 整理券/定員30名	9:10~9:25 GGX下半身筋トレ ゴールドジムスタッフ	8:50~9:50 フィジカルバランス60 山口 清美 整理券/定員30名	9:00~9:45 バランス コーディネーション 酒井 麻弥 整理券/定員30名	8:45~9:45 太極拳 武石 英子 整理券/定員30名	9:00~9:40 ファンクショナル ストレッチ Rie 整理券/定員30名	9:45~10:35 エアロ初中級 MASARU	10:00
11:00	10:00~11:00 ヨガ 工藤 兼一 整理券/定員30名	9:45~10:45 モーニングフローヨガ Rie 整理券/定員30名	10:00~11:00 ZUMBA 西田 のぞみ	10:00~11:00 SALSATION 酒井 麻弥	10:00~10:50 コンディショニング エアロ1 山口 清美	9:50~10:50 JAZZ DANCE Rie	10:45~11:35 ステップ 初中級 MASARU 整理券/定員30名	11:00
12:00	11:15~11:55 ステップ 初級 荒木 美絵子 整理券/定員30名	11:00~12:00 ピラティス nob 整理券/定員30名	11:10~11:55 エアロ45 久保田 溫郎	11:10~12:00 シェイプエアロ MARI	11:05~11:45 かんたんステップ 山口 清美 整理券/定員30名	11:00~12:15 バレエ& コンディショニング YUKI 整理券/定員30名	11:55~12:35 ステップ40 中島 舞 整理券/定員30名	12:00
13:00	12:10~13:00 エアロ 中級 荒木 美絵子 整理券/定員30名	12:10~13:00 ファイティングスリム nob 整理券/定員30名	12:05~12:55 ボディアジャスト 久保田 溫郎 整理券/定員25名	12:10~13:00 やさしい シェイプキック 井上 晴世 整理券/定員30名	12:00~13:00 ストレッチボール ヨガ 鷲見 順子 整理券/定員30名	12:30~13:30 ステップ コンディショニング 清水 幸子 整理券/定員30名	12:50~13:50 やさしいエアロ 中島 舞 整理券/定員30名	13:00
14:00	13:15~14:15 コンディショニング エアロ2 山口 清美 整理券/定員30名	13:15~13:55 エアロ40 足立 晃子 整理券/定員30名	13:10~14:10 ヨガ 万里 整理券/定員25名	13:15~14:00 マッスルエナジー acco 整理券/定員25名	13:20~14:00 FITHOP MEGUMI	13:40~14:30 シェイプエアロ 清水 幸子	14:00~15:15 ヨガ hitomi 整理券/定員30名	14:00
15:00	14:30~15:30 ルーシーダットン nob 整理券/定員30名	14:10~15:00 ステップ50 足立 晃子 整理券/定員30名	14:20~15:20 JAZZ HIPHOP 万里	14:15~14:45 お腹すっきり30 山口 清美 整理券/定員30名	14:15~15:15 ZUMBA MEGUMI	14:40~15:40 SALSATION® 酒井 麻弥 整理券/定員30名	15:35~16:35 スタジオレンタル	15:00
16:00	15:40~16:40 スタジオレンタル	15:15~16:30 フラ 中嶋 はるな 第1、3、5週実施	15:30~16:30 太極拳 武石 英子 第1、3、5週実施	有料スクール 16:00~17:00 はだしでドリブル 年長児、1・2年生 4月1日~	15:45~16:45 スタジオレンタル	15:50~16:50 ピラティス MISAI 1.3.5週実施 整理券/定員30名	15:35~16:35 スタジオレンタル	16:00
17:00	17:00~18:00 スタジオレンタル	16:50~17:50 スタジオレンタル	16:50~17:50 スタジオレンタル	17:30~18:15 スタジオレンタル	17:00~18:00 スタジオレンタル	17:15~18:15 スタジオレンタル	17:15~18:45 ポージングアカデミー (男性限定)	17:00
18:00	18:30~19:00 ピラティス&ストレッチ 片平 成美 整理券/定員30名	18:30~19:30 SALSATION® 高橋 佳希 整理券/定員30名	18:30~19:10 骨盤エクササイズ MARI 整理券/定員30名	18:30~19:30 ステップ60 木下 明代 整理券/定員30名	18:40~19:10 優しいステップ 高橋 愛 整理券/定員30名	18:30~20:00 ポージングアカデミー (女性限定)	19:00~20:00 スタジオレンタル	18:00
19:00	19:05~20:20 バレエ 片平 成美 整理券/定員30名	19:40~20:10 かんたんエアロ30 井上 晴世 整理券/定員30名	19:15~20:15 やさしいキック ボクシング MARI 整理券/定員30名	19:45~20:35 ステップ コンディショニング 木下 明代 整理券/定員30名	19:20~20:05 シェイプエアロ45 高橋 愛 整理券/定員30名	20:15~21:00 ヨガ 高橋 愛 整理券/定員30名	20:15~21:00 スタジオレンタル 整理券/定員30名	19:00
20:00	20:30~21:30 スタジオレンタル 整理券/定員30名	20:20~21:10 やさしい シェイプキック 井上 晴世 整理券/定員30名	20:30~21:30 スタジオレンタル	20:45~21:15 GGX全身ストレッチ ゴールドジムスタッフ	21:30~22:30 スタジオレンタル		21:00 CLOSE	20:00
21:00		21:20~22:20 スタジオレンタル 整理券/定員30名						21:00
22:00								22:00
23:00	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	22:00 CLOSE	スタジオレンタルについて プライベートレッスン、自主練、お友達と練習などにご利用いただけます。詳細につきましてはフロントでお問い合わせください。	23:00

スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。

※スタジオ参加につきまして

レッスン開始後10分以降のご入場、または器具を使用するレッスン(ヨガ、ステップ等)・15名を超えるレッスンは安全性の面から開始後のご参加をご遠慮いただく場合があります。

初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※毎月第2曜日休館日

祝日のスケジュールに関しては掲示板をご確認下さい。