

CHANGE YOUR BODY CHANGE YOUR LIFE

STUDIO SCHEDULE 東浦和さいたま 2025年 年末年始

	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)	1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)	
8:00		休館日	12:00 OPEN	12:00 OPEN	12:00 OPEN	休館日	8:00 OPEN	8:00
9:00		9:00 OPEN					8:30~9:20 スタジオレンタル	9:00
10:00		短縮営業の為 時間・内容変更	9:45~11:00 ピラティス&ヨガ 工藤 兼一				9:45~10:35 エアロ初中級 MASARU	10:00
11:00		整理券/定員30名					10:45~11:35 ステップ 初中級 MASARU	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				11:55~12:35 ステップ40 中島 舞	12:00
13:00		12:10~13:00 エアロ中級 荒木 美絵子					12:50~13:50 やさしいエアロ 中島 舞	13:00
14:00		13:15~14:15 コンディショニング エアロ1 山口 清美					14:00~15:15 ヨガ hitomi	14:00
15:00		14:30~15:30 ルーシーダットン Nobu	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						16:00
17:00		17:00~18:00 スタジオレンタル						17:00
18:00							17:15~18:45 ボージングアカデミー (男性限定)	18:00
19:00								19:00
20:00		20:00 CLOSE						20:00
21:00			18:00 CLOSE	18:00 CLOSE	18:00 CLOSE			21:00
22:00								22:00
23:00								23:00

12月29日(月)は短縮営業日のため
レッスン時間及び内容に
変更がございます。

12月30日(火)、1月3日(土)は
休館日のため
12月31日～1月2日(金)は
特別営業日のため

スタジオレッスンはお休みです。

※1月4日(日)から通常営業日のため
通常通りスタジオレッスンがございます。

よろしくお願ひいたします。

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月曜日休館日

祝日のスケジュールに関しては掲示板をご確認下さい。