GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

# STUDIO SCHEDULE 東浦和さいたま 2020年4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 | | | | | | | | 8:00 |
| | 8:30～8:45<br>ストレッチ体操<br>ゴールドジムスタッフ | 8:30～8:45<br>ラジオ体操<br>ゴールドジムスタッフ | | 8:30～8:45<br>ストレッチ体操<br>ゴールドジムスタッフ | | | | |
| 9:00 | 9:00～9:45<br>ピラティス<br>栗原雅代<br>整理券/定員30名 | 9:00～9:45<br>脳腸活ディープ<br>トリートメント<br>優<br>整理券/定員30名 | 9:15～9:45<br>爽やかストレッチ<br>ゴールドジムスタッフ | 9:00～10:00<br>優しいエナジーヨガ<br>優<br>整理券/定員30名 | 8:45～9:45<br>太極拳<br>武石英子<br>整理券/定員30名 | NEW!<br>9:10-9:40<br>ファンクショナル<br>ストレッチ<br>Rie<br>整理券/定員30名 | | 9:00 |
| 10:00 | 10:00～11:00<br>ヨガ<br>栗林佳子<br>整理券/定員30名 | 10:00～10:45<br>コアコンディショニング<br>赤沼由桂<br>整理券/定員30名 | 10:00～11:00<br>モナリザエクササイズ<br>本庄悦子<br>整理券/定員30名 | 10:15～11:00<br>リンパストレッチ<br>優<br>整理券/定員30名 | 10:00～10:50<br>コンディショニング<br>エアロ<br>山口清美<br>整理券/定員30名 | NEW!!!<br>9:50～10:50<br>JAZZ DANCE<br>Rie<br>整理券/定員40名 | NEW!!<br>9:45-10:35<br>エアロ５０（初中級）<br>MASARU<br>整理券/定員30名 | 10:00 |
| 11:00 | 11:15～12:00<br>コンディショニング<br>エアロ<br>奥津菜々子<br>整理券/定員30名 | 11:00～12:00<br>ヨガ<br>赤沼由桂<br>整理券/定員30名 | 11:10～11:55<br>エアロ45<br>久保田温郎<br>整理券/定員40名 | 11:10～12:00<br>エアロLOW50<br>MARI<br>整理券/定員40名 | 11:05-11:45<br>かんたんステップ<br>山口清美<br>整理券/定員30名 | 11:00～12:15<br>はじめてのバレエ<br>瀧愛美<br>整理券/定員30名 | NEW!!!<br>10:45-11:35<br>ステップ５０（初中級）<br>MASARU<br>整理券/定員30名 | 11:00 |
| 12:00 | 12:10～13:00<br>はじめてのJAZZ<br>奥津菜々子 | 12:10～13:00<br>ZUMBA<br>江村浩二 | 12:05～12:55<br>ボディアジャスト<br>久保田温郎<br>整理券/定員25名 | 12:10～13:00<br>シェイプキック<br>井上晴世 | 12:00～13:00<br>ヨガ<br>鷲見領子<br>整理券/定員30名 | 12:30-13:20<br>エアロ５０<br>清水幸子 | 11:55～12:35<br>ステップ40<br>中島舞<br>整理券/定員30名 | 12:00 |
| 13:00 | NEW!!!<br>13:10～14:00<br>HIPHOP<br>akko | 13:15～13:55<br>ステップ40<br>江村浩二<br>整理券/定員30名 | 13:10～14:10<br>ヨガ<br>万里<br>整理券/定員30名 | 13:10～14:00<br>エアロ50<br>なを | 13:25～13:55<br>はじめての<br>ストリートダンス<br>brown | 13:30-14:30<br>オリジナルステップ<br>清水幸子<br>整理券/定員30名 | 12:50～13:50<br>ビギナーエアロ６０<br>中島舞<br>整理券/定員40名 | 13:00 |
| 14:00 | 14:10～15:10<br>キックアウト<br>山崎いずみ | 14:10～15:00<br>オリジナルステップ<br>江村浩二<br>整理券/定員30名 | 14:20～15:20<br>JAZZ HIPHOP<br>万里 | 時間変更<br>14:15～15:15<br>ベリーダンス<br>なを | 14:00～15:00<br>ハウス<br>brown | | 14:00～15:15<br>ヨガ<br>金子瞳<br>整理券/定員30名 | 14:00 |
| 15:00 | | 15:15-15:35<br>ストレッチポール<br>栗原有輝 | 15:30-16:30<br>太極拳<br>武石英子 | 15:25-15:35<br>GGX 体幹～下肢 | 15:15-15:25<br>GGX 上肢～体幹 | 14:40-15:40<br>サルセーション<br>酒井麻弥 | | 15:00 |
| 16:00 | | 16:00～17:00<br>スタジオ貸し出し | | 16:00-16:45<br>はだしでドリブル<br>年長児 1･2年 | 16:00～17:00<br>スタジオ貸し出し | 15:55～:16:55<br>コンディショニング<br>エアロ<br>三浦里子 | 16:00～17:00<br>スタジオ貸し出し | 16:00 |
| 17:00 | 17:00-18:00<br>サルセーション<br>富川 美弥子 | | | 17:00-17:45<br>はだしでドリブル<br>3･4年 | | | 17:15～18:45<br>ボージング | 17:00 |
| 18:00 | 時間変更<br>18:15～18:45<br>ピラティス＆ストレッチ<br>片平成美 | 18:15～19:15<br>サルセーション<br>高橋 佳希 | 18:15-18:55<br>骨盤エクササイズ<br>MARI | 18:20～19:10<br>オリジナルステップ５０<br>木下明代<br>整理券/定員30名 | NEW!!!<br>18:20～18:50<br>かんたんエアロ30<br>高橋 愛 | | | 18:00 |
| 19:00 | 時間変更<br>18:50～20:05<br>バレエ<br>片平成美 | 19:30-20:00<br>かんたんエアロ30<br>井上晴世 | 19:05-20:05<br>カーディオキック<br>ボクシング<br>MARI | 19:20～20:05<br>ステップ45<br>木下明代<br>整理券/定員30名 | NEW!!!<br>19:00～20:00<br>エアロ60<br>高橋 愛 | 18:45～20:15<br>ボージング | | 19:00 |
| 20:00 | 時間変更<br>20:15-21:05<br>ステップ１<br>近藤義光<br>整理券/定員30名 | 20:10～21:00<br>シェイプキック<br>井上晴世 | NEW!!!<br>20:15～21:05<br>ステップ１<br>MAYUMI<br>整理券/定員30名 | 20：15～20:55<br>骨盤スローエクササイズ<br>MIYAKO | 20:10～20:55<br>ヨガ<br>光我<br>整理券/定員30名 | | | 20:00 |
| 21:00 | 時間変更<br>21:15-22:05<br>エアロHI50<br>近藤義光 | 21:15～22:15<br>ヨガ<br>光我<br>整理券/定員30名 | NEW!!!<br>21:15～22:05<br>オリジナルエアロ<br>MAYUMI | 21:10～22:10<br>HIPHOP<br>MIYAKO | 21:10～22:10<br>フリースタイル<br>光我 | | 21：00 CLOSE | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | 22：00 CLOSE | | 22:00 |
| 23:00 | 23：00 CLOSE | 23：00 CLOSE | 23：00 CLOSE | 23：00 CLOSE | 23：00 CLOSE | | | 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。**