



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

東浦和さいたま 2019年10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 ストレッチ体操 ゴールドジムスタッフ	8:30~8:45 ストレッチ体操 ゴールドジムスタッフ		8:30~8:45 ストレッチ体操 ゴールドジムスタッフ				
9:00	9:00~9:45 ピラティス 栗原雅代 整理券/定員30名	NEW! 9:00~9:45 脳腸活ディープ トリートメント 優	9:15~9:45 爽やかストレッチ ゴールドジムスタッフ	9:00~10:00 優しいエナジーヨガ 優	8:45~9:45 太極拳 武石英子 整理券/定員30名	9:00~9:45 ステップ45 千葉菜子 整理券/定員30名		9:00
10:00	10:00~11:00 ヨガ 栗林佳子 整理券/定員30名	10:00~10:45 コアコンディショニング 赤沼由桂 整理券/定員30名	10:00~11:00 モナリザエクササイズ 本庄悦子 整理券/定員30名	10:15~11:00 リンバストレッチ 優 整理券/定員30名	10:00~10:50 コンディショニング エアロ 山口清美 整理券/定員30名	10:00~10:45 ZUMBA 千葉菜子 整理券/定員40名	9:45~10:30 コアコンディショニング 赤沼由桂 整理券/定員30名	10:00
11:00	11:15~12:00 コンディショニング エアロ 奥津菜々子 整理券/定員30名	11:00~12:00 ヨガ 赤沼由桂 整理券/定員30名	11:10~11:55 エアロ45 久保田温郎 整理券/定員40名	11:10~12:00 エアロLOW50 MARI 整理券/定員40名	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 はじめてのバレエ 瀧愛美 整理券/定員30名	10:40~11:40 ピラティス 赤沼由桂 整理券/定員30名	11:00
12:00	12:10~13:00 はじめてのJAZZ 奥津菜々子 整理券/定員30名	12:10~13:00 ZUMBA 江村浩二 整理券/定員25名	12:05~12:55 ボディアジャスト 久保田温郎 整理券/定員25名	12:10~13:00 シェイプキック 井上晴世 整理券/定員30名	12:00~13:00 ヨガ 鷲見鏡子 整理券/定員30名	12:30~13:20 エアロ50 清水幸子 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	13:10~14:00 はじめてJAM 細野愛 整理券/定員30名	13:15~13:55 ステップ40 江村浩二 整理券/定員30名	13:10~14:10 ヨガ 万里 整理券/定員30名	13:10~14:00 エアロ50 なを 整理券/定員30名	13:25~13:55 はじめての ストリートダンス brown 整理券/定員30名	13:30~14:30 オリジナルステップ 清水幸子 整理券/定員30名	12:50~13:50 ピギナーエアロ60 中島舞 整理券/定員40名	13:00
14:00	14:10~15:10 キックアウト 山崎いづみ 整理券/定員30名	14:10~15:00 オリジナルステップ 江村浩二 整理券/定員30名	14:20~15:20 JAZZ HIPHOP 万里 整理券/定員30名	14:10~15:10 ベリーダンス なを 整理券/定員30名	14:00~15:00 ハウス brown 整理券/定員30名	14:40~15:40 サルセーション 酒井麻弥 整理券/定員30名	14:00~15:15 ヨガ 金子瞳 整理券/定員30名	14:00
15:00		15:15~15:35 ストレッチボール 栗原有輝 整理券/定員30名	15:30~16:30 太極拳 武石英子 整理券/定員30名	15:25~15:35 GGX 体幹~下肢 整理券/定員30名	15:15~15:25 GGX 上肢~体幹 整理券/定員30名			15:00
16:00		16:00~17:00 スタジオ貸し出し 整理券/定員30名			16:00~17:00 スタジオ貸し出し 整理券/定員30名	15:55~16:55 コンディショニング エアロ 三浦里子 整理券/定員30名	16:00~17:00 スタジオ貸し出し 整理券/定員30名	16:00
17:00	17:00~18:00 サルセーション 富川 美弥子 整理券/定員30名							17:00
18:00	18:15~19:05 ステップ1 近藤義光 整理券/定員30名	18:15~19:15 サルセーション 高橋 佳希 整理券/定員30名	18:15~18:55 骨盤エクササイズ MARI 整理券/定員30名	18:20~19:10 オリジナルステップ50 木下明代 整理券/定員30名	18:10~19:00 初級エアロ 清水幸子 整理券/定員30名		17:15~18:45 ボージング 整理券/定員30名	18:00
19:00	19:15~20:05 エアロHI50 近藤義光 整理券/定員30名	19:30~20:00 かんたんエアロ30 井上晴世 整理券/定員30名	19:05~20:05 カーディオキック ボクシング MARI 整理券/定員30名	19:20~20:05 ステップ45 木下明代 整理券/定員30名	19:10~20:00 ZUMBA 清水幸子 整理券/定員30名	18:45~20:15 ボージング 整理券/定員30名		19:00
20:00	20:15~20:55 ピラティス&ストレッチ 隔週 片平成美 橋本哲至 整理券/定員30名	20:10~21:00 シェイプキック 井上晴世 整理券/定員30名	20:15~21:05 ステップ1 小林貴子 整理券/定員30名	20:15~20:55 骨盤スローエクササイズ MIYAKO 整理券/定員30名	20:10~20:55 ヨガ 光我 整理券/定員30名			20:00
21:00	21:05~22:05 バレエ 隔週 片平成美 橋本哲至 整理券/定員30名	21:15~22:15 ヨガ 光我 整理券/定員30名	21:15~22:05 オリジナルエアロ 小林貴子 整理券/定員30名	21:10~22:10 HIPHOP MIYAKO 整理券/定員30名	21:10~22:10 フリースタイル 光我 整理券/定員30名		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。