

# STUDIO SCHEDULE

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		NEW! 9:00～9:45 脳活ディープ 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	9:00～9:45 ステップ45 千葉幸子		9:00
	9:00～9:45 ピラティス 栗原雅代 整理券/定員30名							
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 千葉幸子 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	12:10～13:00 ZUMBA 江村浩二	12:05～12:55 ボディジャスト 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	12:00～13:00 ヨガ 鷺見領子 整理券/定員30名	12:30～13:20 エアロ50 清水幸子	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	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	13:25～13:55 はじめての ストリートダンス brown	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 山崎いずみ	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	14:10～15:10 ベリーダンス なを	14:00～15:00 ハウス brown		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	15:30～16:30 太極拳 武石英子	15:25～15:35 GGX 体幹～下肢	15:15～15:25 GGX 上肢～体幹	14:40～15:40 サルセッション 酒井麻弥		15:00
16:00		16:00～17:00 スタジオ貸し出し			16:00～17:00 スタジオ貸し出し	15:55～16:55 コンディショニング エアロ 三浦里子	16:00～17:00 スタジオ貸し出し	16:00
17:00	17:00～18:00 サルセッション 富川 美弥子							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 サルセッション 高橋 佳希	18:15～18:55 骨盤エクササイズ MARI	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		17:15～18:45 ボーリング	18:00
19:00	19:15～20:05 エアロHI50 近藤義光	19:30～20:00 かんたんエアロ30 井上晴世	19:05～20:05 カーディオキック ボクシング MARI	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	18:45～20:15 ボーリング		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	20:10～21:00 シェイプキック 井上晴世	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	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	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	21:10～22:10 HIPHOP MIYAKO	21:10～22:10 フリースタイル 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。