CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE!" STUDIO SCHEDULE さいたまスーパーアリーナ/大宮さいたま 2024年4~6月

SULU S	GROUP EXE	ERCISE					ılı			71	k			_ \ ' \	<u>/し</u> め	*			r J) /		<u> </u>	<u>_ </u>	<u>/ </u>					
		たまスーパーアリー Bstudio	- - ナ	大宮さいたま Astudio		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	J-+ Fstudio	大宮さいたま Astudio		ルたまスーパーアリー Bstudio	- + Fstudio	大宮さいたま Astudio			いたまスーパーアリ Bstudio		大宮さいたま Astudio		たまスーパーアリーナ Bstudio Fst	大宮さいたま udio Astudio		いたまスーパーア o Bstudio		大宮さいたま Astudio		いたまスーパーアリーナ Bstudio F	<i>t j</i>	大宮さいたま studio	
	_	7:00	OPEN		_ 7	:00 OP	E N	∃ガ 7:15-8:00 SAYA	7	:00 OP	E N			7	:00 OP	EN _		7	: 00 OPEN		-	7:00 OF	PEN -			カテゴリー色	当分け		
:00								JATA					8:00				· ·	日の元気	└──── 気、健康の未	来 _					アクティブ	ダンス コ	コンディショニング	∃ガ	8:
																	·		Session 🗉	-						\blacksquare			
0:00													9:00					[1-9 360							_ 8:	:00 OPEN			9
				50NEALL 9:05-9:35													-	遊		_	-					-			-
				Gスタッフ (女性エリア)													_		AND AND AND	_				M	<u> </u>			ステップ初級	
0:00				Υ		M		グ グループパワー 4 5	M	Y	<u></u>	געכוו	10:00	M	<u> </u>			M						ベルビック (骨盤体操) 9:45-10:25			9	0:30-10:15	10
	エアロ中級 10:00-10:45			キックボクシング	7 64868	√ ∃ガ		9:45-10:30 清野 将太	▼ ボクシング エクササイズ	ラテンエアロ 10:00-10:50		エクササイズ 10:00-10:30 SAKI		SALSATION®	∃ ガ		¥ €ታIJ げ	美軸ストレッチ		エアロ中級	NEW	y		9:45-10:25 MARI	エアロ中級 9:50-10:50	\vdash			
	鈴木 亮子			10:00-11:00 MARI	ステップ初級 10:15-11:00 阿部 暁都	10:00-11:00 中上 千秋)		10:00-11:00 鈴木 亮子			NEW		10:00-11:00 富川 美弥子			エクササイズ 10:15-11:00 本庄 悦子	10:00-11:00 渡辺 美佐子		10:10-11:0	10:15-11:1	ピラティス 5 10:15-11:15	5	Ŋ	工藤 兼一			ZUMBA®	
L:00											<u> </u>	ZUMBA®	11:00				*\T				中村 優子	丸田 さつき		キックボクシング 10:35-11:35	M	1		0:25-11:15 1 A Y U M I	1
	HIP HOP	DANCE MIX 11:00-12:00		エアロ初級	ダンス			バレエ 10:45-12:00 萩原 由美子	SALSATION®	グ バレエの為の ピラティス		10:45-11:45 守屋 朱華		Ŋ	靴を履かない		170入門	Ö	NEW)	ピラティス		M		MARI	ステップ初級 11:05-11:50			50NEALL	
	鈴木 亮子			11:15-12:00 MARI	М I ХІТП 11:15-12:15	フラダンス 11:15-12:15	; 	秋冰 山美」	11:10-12:10					ラテンエアロ 11:15-12:15	フラメンコ 入門		11:15-11:55 堀内 徳子	美軸エクササイズ 11:15-12:15 渡辺 美佐子	ZUMBA® 11:15-12:15 守屋 朱華	11:10-11:5 鈴木 優子		V		M	工藤兼一	\vdash	1	1:25-11:55 Gスタッフ	
2:00					阿部 暁都	田中 佐輝子		total = 1			<u> </u>	時間変更	12:00	松本 弥代	11:15-12:15 瀧澤 理加			凝辺 美佐士	寸座 木単		ー バレエ 11:25-12:4 宮嶋 文弥子	3ガ 0 11:25-12:40 - 関 菜桜)	■ ヨガセラピー		M		(女性エリア)	1.
	リズムダンス	CHOREOLOGY Afrobeat		ピラティス&	M			有料レッスン パレエ ポワントクラス	Ŋ	NEW		∃ガ 12:00-13:00		M			4	M	時間変更	オリジナルエアロ				11:45-13:00 桑原 由佳	12:00-13:00	12:00-13:00		有料スクール	
3:00	12:15-13:15 千葉紗可	12:15-13:00 富川 美弥子		ボールストレッチ 12:15-13:15 小笠 敦子	J A Z Zの為の ボディバランス			12:10-12:55 萩原 由美子	パレエ	JAZZ		SEIHO	13:00	エアロ&ストレッチ	靴を履かない フラメンコ		ストレッチボール ヨガ	R&B	グ ループファイト	12:10-13:10 大江 美貴	M	M		_	SETU	栗原 千尋	-	HMAD N	13
5.00				小立 教丁	ストレッチ 12:30-13:30 Takashi			J	12:20-13:35 萩原 由美子	12:30-13:30 千葉 紗可			13.00	12:30-13:30 松本 弥代	12:30-13:30 瀧澤 理加		12:30-13:30 鷲見 領子	12:30-13:30 AYAKA	12:30-13:30 Mamii		キックボクシンク				M				
	ダンスペーシック	M						∃ガ		-										<u> </u>	12:50-13:5 K E N T A			HIP HOP 13:15-14:15	フローヨガ 13:10-14:10	 			
4:00	13:25-13:55 R Y O	∃ガ 13:30-14:30 -		オリジナルエアロ 初中級		À		13:10-14:25 ケイコ	ダンスストレッチ 13:45-14:15				14:00	NEW	コンディショニング		J	y «III dh a)	ステップ初級 13:35-14:2		やさしいピラティス		千葉 紗可	万里				1
	ダンスペーシック	SAYA		13:30-14:30 廣奥 花	HIP HOP 13:45-14:45		i		石中 浩子					オトナの為の バレエ入門 13:45-14:45	∃ガ		SALSATION® - 13:45-14:45	ベリーダンス 13:45-14:45 Laylah	∃ガ 13:45-14:45	相沢 典代	ZUMBA®	13:45-14:30 丸田 さつき				1		AFAA	
	14:05-14:50 R Y O				Takashi	岸 美和子			JAZZ			グループパワー		佐々木 健			高橋 佳希	(ライラ)	万里	y	14:00-14:5	0			JAZZHIPHOP	THE 腹筋 3 0		認定校養成スクール	
5:00	M	vi			·			∀ グループパワー	14:20-15:20	14:40-15:20		14:15-15:15 清野 将太	15:00		ガールストレッチ		4	м		コンディショニン: 14:30-15:20 相沢 典代			有料スクール		14:20-15:20 万里	14:30-15:00 电山 佳奈	17	2:30-16:30	1!
	ZUMBA®				ピラティス			14:40-15:40 清野 将太		Gスタッフ				エアロ初級	14:55-15:25 Gスタッフ		グループパワー 4 5 15:00-15:45		7	14// 74/4	リトモス	∑ ∃ガ			1	めざせ激やせ			
	15:00-16:00 夏海 はるか				15:00-16:00 岸美和子					NEW) 美骨盤				15:10-15:55 中島 舞	75774±77 GGX 15:30-16:00		15:00-15:45 清野 将太	バレエ 15:00-16:15 田中 佐輝子	グループパワー 15:10-16:10 栗原 千尋	GGX 15:30-16:0	江原 純子	0 15:00-16:00 鈴木 峰子	少年部&一般部		Ŋ	15:10-15:55 亀山 佳奈			
6:00										調整3ガ 15:30-16:30			16:00		Gスタッフ		Ŭ GGX	m-1- m+1	果原 十尊	Gスタッフ			14:50-16:20	avex	HOUSE 15:40-16:40				1
	Ŭ GGX 16:15-16:45									中上 千秋				有料スクール			16:00-16:30 Gスタッフ				À			ダンスマスター ティーン スターター	I I .				
	GZ <i>9</i> y7				有料スクール BES			有料スクール avex	有料スクール yumiko					BES プレキッズ							LOCK 16:15-17:15			15:30-17:00		16:05-17:05 亀山 佳奈		エアロ初級	
7:00					プレキッズ ストリート 16:30-17:15			ダンスマスター キッズスターター 16:30-17:30	パレエスタジオ プレキッズパレエ 16:30-17:15				17:00	エンターテイメント 16:30-17:15	5						KENICHI			ASSESS TRANSPER	HOUSE	<u> </u>		6:45-17:15 大江 美貴	17
					有料スクール			avex dance matter	有料スクール		有料スクール			有料スクール			有料スクール							有料スクール	~リズム&グルーヴ~ 16:50-17:50 brown			エアロ中級	
8:00					BES				有格スクール yumiko		極真空手		18:00				a v e x ・ ダンスマスター キッズスターター				SOUL&LOCK		, The state of the	a v e x ダンスマスター			17	7:25-18:15 大江 美貴	1:
5.00					タップダンス+ キッズストリート 17:30-18:30				バレエスタジオ キッズバレエ 初等科		少年部 17:30-18:30		10.00	BES キッズ エンターテイメント			17:15-18:15				17:30-18:3 KENICHI	0 コンディショニング 17:45-18:30 KAORU	が カポエラテクニック 17:45-18:45 光我	ティーン ベーシック					
					17.30-16.30		有料スクール		17:30-18:40					17:30-18:45			有料スクール					NAONO	儿找	17:15-18:45	ı 				
9:00					♥ ボディメイク				有料スクール			JAZZ	19:00	有料スクール			avex ダンスマスターキッズ		有料及	ミ クール	NEW			AVEX DATOS ITHICAL					1
	ボールエクササイズ 19:00-19:30 うさ子				& ベルビック 18:50-19:40		TARGET	M	yumiko パレエスタジオ			DANCE 18:40-19:40 風間 文		BES			ペーシック 18:25-19:25	J		нір нор	マーシャルキック 18:45-19:4 KAORU			ボージング教室 19:00-19:30	ı 	+	\longrightarrow		
		フリースタイル& ブレイキン 19:10-20:10		JAZZDance	MARI		キックボクシング 18:45-20:15	エアロ初級 19:15-20:00	キッズバレエ 中等科 18:45-19:55			周间 又		オールスターズ エンターテイメント			レッスン名変更	ZUMBA® 19:10-20:10		GET カシング -20:15	NAURU	HOUSE 19:00-20:15	5	内野 充	ı 				
0:00	すっきり二の腕 19:40-20:10 うさ子	RYO		19:15-20:15 石中 浩子	キックボクシング	スーパーシェイプ		新垣 沙知子			有料スクール		20:00	18:55-20:00) ∃∄		HIPHOP 基礎	KAZKO	10.13			光我		有料スクール	ı——				2
	<u>~</u>				19:50-20:40 MARI)			M		パレエ 19:55-20:55			19:45-20:45 万里		19:40-20:40 a k k o			有料スクール				avex ダンスマスター	l 	 	-+		
	・ ヨガ 〜パワー系〜	H I P HOP		がめてい ボディコンテスト 講習会				エアロ中級 20:15-21:15		グループパワー	極真空手 一般部	田中 絵梨		HOUSE			W.	バーレスクダンス 20:20-21:20 千葉紗可	宮野式 ボーミ	ゔゕ゚゙	J A Z Z 20:15-21:1	y ∃∄		ティーン ノービス 19:40-21:10		21:00 0	CLOSE		
L:00	20:20-21:20 光我	20:20-21:20 Miyako		(女性限定) 20:30-21:00 SAKI	Ŏ			新垣 沙知子		20:20-21:20 栗原 千尋	20:00-21:00		21:00	20:20-21:20 Takashi	y		GGX 21:00-21:45		カラダ改造塾2 アカラ 20:30-21:30 20:30・	デミー -21:30 競技エアロ	松崎 千恵	20:30-21:15 光我		avex dage master			1		2
					SALSATION® 20:50-21:50 富川 美弥子					-) コンディショニングヨガ 21:10-21:40 ※非			グループパワー 21:00-21:45 栗原 千尋		Gスタッフ		宮野 成夫 小沼	数雄 スクール20:15-22:1	5					GOLD'S	大の職務! の職務! ままのままが JRMの報酬	R・2分。 Roseの計算です 京英東北線	
				グループパワー				リアルキック				光我		スロージャス	木原 十ფ					関根 明治					1	GOLD'S GYM. 大宮さいたま 大宮アルシェアF	1	3	
2:00				21:30-22:30 清野 将太				フィットネス 21:30-22:30 松本 拓				нір нор	22:00	21:30-22:30 Takashi												GOLD	さいたま スーパー アリーナ	SACTE OF THE PARTY	
								14年 作			:	21:50-22:50 光我								77						さいたまスーパーアリーさいたまスーパーアリーカ	がある。	11/30	
	2 3		S E		2 3	:00 CL	OSE -		23:	00 CLO	S E —			_ 23	:00 CL	0 S E _		_ 23	:00 CLOSE	ステップ入門 22:25-23:0 Rei	2 3	3:00 CL	0 S E -		※レッス:	ン内容、担当者は変更	更になる事がありま	す。予めご了承	えください