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 2025年12月

	GROUP EXERCISE		IU		IU	ılı			- L	ok	<u></u>	, (_ 🗸 '	<u>/ </u>	*	/		<i>y</i> - <i>y</i>	<mark>ノ</mark>				<u> </u>	16			<u> </u>	<u> </u>
	さいたまスーパーアリ Astudio Bstudio	ーナ	大宮さいたま Astudio		たまスーパーア! Bstudio	J-† Fstudio	大宮さいたま Astudio		たまスーパーア! Bstudio		大宮さいたま Astudio			ルたまスーパーア! Bstudio		大宮さいたま Astudio		ルたまスーパーア Bstudio		大宮さいたま Astudio		ルたまスーパーア Bstudio		大宮さいたま Astudio		たまスーパーアリー	<u> </u>	
		OPEN	_		00 OP		∃ガ 7:15-8:00		:00 OP					:00 OP				:00 OP				10000				カテゴリー	The second secon	
8:00							SAYA					8:00							/#=				_		アクティブ	ダンス	コンディショニング ヨガ	8:00
																- "	明日の元:											
																-			į.					+	_ 8:	00 OPE	N	
9:00			50NEALL									9:00				-		(1762)) 1895 - 6 8	g									9:00
			♥ 9:05-9:35 Gスタッフ (女性エリア)													-			2									
10:00							♥ ピラティス					10:00												ベルビック (骨盤体操)			ステップ 9:30-1	0:15
	エアロ中級		y)		9:45-10:30	グ ボクシング			ボディストレッチ 10:00-10:30		À)		y	****					有料レッスン		9:45-10:25 MARI	エアロ中級 9:50-10:50		MAYL	MI
	10:00-10:45 鈴木 亮子		キックボクシング - 10:00-11:00 MARI	ステップ初級 10:15-11:00	3ガ 10:00-11:00 中上 千秋)		エクササイズ 10:00-11:00			滝本 沙紀		SALSATION® 10:00-11:00 富川 美弥子	10:00-11:00		モナリザ エクササイズ 10:15-11:00	美軸ストレッチ 10:00-11:00 渡辺 美佐子			エアロ中級 10:10-11:00	I <i>7</i> □60	バーアスティエ	-	M	工藤 兼一		ZUMB	∆ @
11:00				阿部 暁都				鈴木 亮子			Ŋ	11:00				本庄 悦子				鈴木 優子	10:15-11:15 中村 優子	10:15-11:15 宮嶋 文弥子	5	- * - キックボクシング			10:25-1 MAYU	1:15
	HIPHOP DANCE MIX		Ŋ				パレエ 10:45-12:00	Ŏ	がルエの為の		ZUMBA® 10:45-11:45		Ŏ	Ŋ		Ŏ	M	M		ピラティス				10:35-11:35 MARI	∑ ステップ初級	\vdash		
	11:00-12:00 鈴木 克子		エアロ初級 11:15-12:00 MARI	ダンス MIXIアロ	フラダンス 11:15-12:15		萩原 由美子	SALSATION® 11:10-12:10	ピラティス 11:20-11:50		守屋 朱華		ラテンエアロ 11:15-12:15	*靴を履かない フラメンコ 入門		エアロ入門 11:15-11:55 堀内 徳子	美軸エクササイズ	ZUMBA® 11:15-12:15		11:10-11:55		Ŋ		_	11:05-11:50 工藤 兼一		50NE 11:25-1	1:55
12:00			MARI	11:15-12:15 阿部 暁都	田中 佐輝子			酒井 麻弥	萩原 由美子		M	12:00	松本 弥代	11:15-12:15 瀧澤 理加		堀内 18丁	渡辺 美佐子	守屋 朱華				∃ガ 11:25-12:40	0	_ <mark>0</mark>		M	GZ-9: (女性I	
	Ď		Ŏ				有料レッスン パレエ	M			∃ガ										宮嶋 文弥子	関 菜桜	-	3ガセラピー 11:45-13:00	нір нор	グループパワー		
	リズムダンス CHOREOLOGY Afrobeat 12:15-13:15		ピラティス& ボールストレッチ 12:15-13:15	J A Z Z の為の ボディバランス			ポワントクラス 12:10-12:55 萩原 由美子	パレエ	1477		12:00-13:00 SEIHO		∀ エアロ&ストレッチ	靴を履かない		グ ストレッチボール	R & B (第1,2週目)	(5週ある	週目 R&B 場合は3週目) 週目 K-POP	オリジナルエアロ 12:10-13:10 大江 美貴				桑原 由佳	12:00-13:00 S E T U	12:00-13:00 - 清野 将太	有料スク	1—JU
13:00	千葉紗可 富川 美弥子		小笠 敦子	ストレッチ 12:30-13:30			秋原 田夫丁	12:20-13:35 萩原 由美子	JAZZ 12:30-13:30 千葉 紗可			13:00	12:30-13:30 松本 弥代	12:30-13:30	,	ヨガ 12:30-13:30	K-POP (第3,4週目) 12:30-13:30			, AL XX	キックボクシング						アジリティエリア	13:00
	がさしい ダンスベーシック M		M	Takashi			∀ ∃ガ				バーアスティエ			瀧澤 理加		鷲見 領子	AYAKA				12:50-13:50 KENTA			нір нор	∑ フロ−∃ガ	GOLD'S POWER	9974197	
44.00	13:25-13:55 R Y O ЭЛ		() オリジナルエアロ 初中級		Ŋ		コル 13:10-14:25 ケイコ	ダンスストレッチ			13:15-14:15 宮嶋 文弥子	11:00	y			Ŋ	y	Ŋ		ステップ初級				13:15-14:15 千葉 紗可	13:10-14:10 万里	13:15-14:00 Gスタッフ		44:00
14:00	13:30-14:30 S A Y A		13:30-14:30 平等	HIP HOP	エアロ初級 13:45-14:45			13:45-14:15 石中 浩子				14:00	オトナの為の はじめてのバレエ	ヨガ		SALSATION® 13:45-14:45	ベリーダンス 13:45-14:45	∃ガ 13:45-14:45		13:35-14:20 相沢 典代	Ŭ ZUMBA®							14:00
	ダンスペーシック 14:05-14:50 R Y O			Takashi	岸美和子							-	13:45-14:45 佐々木 健		-	高橋 佳希	Laylah (ライラ)	万里		M	14:00-14:50		1			THE 腹筋30	A F A 認定	- 校
15:00						アジリティエリア	V	JAZZ 14:20-15:20 石中 浩子	GGX 14:40-15:20		グループパワー 14:30-15:30	15:00		Ma						コンディショニング 14:30-15:20			有料スクール		JAZZHIPHOP 14:20-15:20 万里	14:30-15:00 - 亀山 佳奈	養成スク	
	ZUMBA® Ľラティス			ピラティス	GOLD'S POWER 15:00-15:30		グループパワー 14:40-15:40 清野 将太	11 /A J	14:40-15:20 Gスタッフ		澤田 好宏		Ŋ	ポールストレッチ - 14:55-15:25 Gスタッフ		グループパワー 4 5	V	À		相沢典代	リトモス	7#			/31			
	15:00-16:00 夏海 はるか 佐藤麻美			15:00-16:00 岸美和子	Gスタッフ				Ŋ		M		エアロ初級 15:10-15:55 中島 舞	_	アジリティエリア	15:00-15:45 清野 将太	バレエ 15:00-16:15	グループパワー 15:10-16:10		GGX		15:00-16:00 鈴木 峰子		有料スクール	M	めざせ激やせ 15:10-15:55 亀山 佳奈		
16:00									美骨盤 調整3ガ 15:30-16:30		GGX 15:45-16:15 Gスタッフ	16:00	11:20 94	15:30-16:00 Gスタッフ		M	田中 佐輝子	清野 将太		15:30-16:00 Gスタッフ			14:50-16:20		HOUSE	电面 正水		16:00
ļ	 GGX								中上 千秋		GX797		有料スクール			り GGX - 16:00-16:30 Gスタッフ					À			ダンスマスター ティーン	15:40-16:40 brown	スーパーシェイプ		
	16:15-16:45 Gスタッフ			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								L O C K 16:15-17:15			スターター 15:30-17:00		ライト 16:10-17:10	♥ 1 704	Tái5
17:00)			プレキッズ ストリート			ダンスマスター キッズスターター	バレエスタジオ プレキッズバレエ				17:00	エンターテイメント 16:30-17:15	;							KENICHI		+	②	HOUSE	亀山 佳奈	16:45-1	7:15 17:00
	ピックルボール			16:30-17:15			16:30-17:30	16:30-17:15								有料スクール								有料スクール	~リズム&グルーヴ~ 16:50-17:50			
	17:00-18:30 Gスタッフ			有料スクール BES				有料スクール yumiko		有料スクール			有料スクール			avex ダンスマスター					SOUL&LOCK	∀ マーシャル	Ŋ	avex	brown	\vdash	エアロロ 17:25-1 大江	8:15
18:00				タップダンス+ キッズストリート				バレエスタジオ キッズバレエ		極真空手 少年部 17:30-18:30		18:00	BES キッズ			キッズスターター 17:15-18:15					17:30-18:30	コンディショニング 17:45-18:30	ガポエラテクニッ 0 17:45-18:4!	グ ダンスマスター ティーン ベーシック				18:00
				17:30-18:30		有料スクール		初等科 17:30-18:40		17.30 10.30	JAZZ ストレッチ	-	エンターテイメント 17:30-18:45			有料スクール						KAORU	光我	17:15-18:45				
19:00				♥ ポディメイク		HATAXY 70		有料スクール			18:25-18:55 風間 文	19:00				a v e x ダンスマスターキッズ			有料スクール		Ŋ							19:00
	19:00-19:30	月末はプレイキン		& ベルビック		TARGET	M	yumiko パレエスタジオ			JAZZ コンビネーション		有料スクール BES			ベーシック 18:25-19:25	y				マーシャルキック 18:45-19:45			ポージング教室 19:00-19:30				
	ラさ子 フリースタイル& ブレイキン		JAZZDance	18:50-19:40 MARI		キックボクシング	初級ステップ 19:15-20:00	キッズバレエ 中等科			19:00-19:45		オールスターズ エンターテイメント				ZUMBA® 19:10-20:10		TARGET キックボクシング	HIP HOP 19:00-20:00 RYO	KAORU	HOUSE 19:00-20:15	5	内野 充				
20:00	が お尻と二の腕 19:10-20:10 19:40-20:10 うさ子		19:15-20:15 井上 由紀子	カーディオキック	スーパーシェイプ		新井 香織	18:45-19:55				20:00	18:55-20:00	V		ZUMBA®	KAZKO		18:45-20:15			光我		有料スクール				20:00
-	M			ボクシング 19:50-20:40	19:40-20:40			M		有料スクール	パレエ			3ガ 19:45-20:45 万里	,	Macky 19:40-20:25				有料スクール				avex ダンスマスター		\vdash		
	ヨガ ーパワー系~		初めてのボディコンテスト 講習会	MARI			オリジナルエアロ 20:15-21:15	▼ 初中級ステップ 20:10-21:10		極真空手 一般部 20:00-21:00	19:55-20:55 田中 絵梨		HOUSE	万里		_	バーレスクダンス 20:20-21:20				J A Z Z 20:15-21:15	∑ ∃∄		ティーン ノービス		21:00	CLOSE	
21:00	20:20-21:20 光我		(女性限定) 20:30-21:00 滝本 沙紀	À			新井 香織	平等		20.00 21.00		21:00	20:20-21:20 Takashi			GGX	千葉紗可	宮野式 カラダ改造塾2 20:30-21:30			20.13-21.13 松崎 千恵	20:30-21:15 光我		19:40-21:10				21:00
				SALSATION® 20:50-21:50 宮川 美弥子							ンディショニングヨガ 21:10-21:40	7		-		21:00-21:45 Gスタッフ		宮野 成夫		競技エアロ スクール 20:15-22:15						GOLD	かずか1駅・2分。 の販売! 電車の最高明度のから計画 、JR級の画・数名を対	
			A	富川 美弥子			リアルキック				光我		_							関根 明治						GOLD'S GYM. 大宮さいたま 大宮アルシェア	The same of the sa	
22:00			グループパワー - 21:30-22:30 清野 将太				フィットネス 21:30-22:30				HID //0-	22:00	スロージャス 21:30-22:30 Takashi													GOLT	さいたま スーパー アリーナ	コクーシー
							松本 拓				HIP HOP 21:50-22:50 光我									7						G Y IVI さいたまスーパーアリ さいたまスーパーアリ	17 tree 03d	ik.
	23:00 CLC	O S E		2 3	: 00 CL	OSE -		23:	00 CLC	S E —			2 3	:00 CL	0 S E _		_ 2 3	:00 CL	0 S E -	ステップ入門 22:25-23:05 Rei	2 3	:00 CL	OSE -		※レッスン	/内容、担当者は珍	変更になる事があります。予め	
							I				I .			<u> </u>	L	ı	IL	L			L		1					亜新 2025/10/30

						CVICKY II)						
種類	クラス名	時間	難度	強度	プログラムの効果	クラス内容						
■アクテ・	・ィブ系■											
	口入門	40	<u>.</u>	-	[身体機能の向上]	「歩く」程度の動作=ローインパクトのエアロビクスの基本動作を中心とした初心者・初級者向けの向上クラス						
	-	45/60		*								
エアロ初級 エアロ中級				**	・筋力・持久力の向上	「歩く」程度の動作=ローインパクトの基本動作を中心とした初級者向けの向上クラス。後半にコンディショニングを行います。						
エアロ平紋 エアロ&ストレッチ			***	***	・柔軟性・可動域の向上	初級系クラスに慣れてきた方を対象とした強度、難度のワンランクアップしたクラスです。						
	トルエアロ	40,45		**	・バランス感覚・協調性の向上	ローインパクトを中心とした内容で後半にストレッチを多く取り入れたクラスです。						
		60 ***		****	・体幹の安定性・姿勢の改善	担当インストラクターオリジナルのクラスです。						
	/エアロ 	50/60	**	**	・心肺機能の向上 	ラテンの基本ステップから楽しさを体感できるクラス 						
ステッ	プ入門	40	*	*	[健康維持・体質改善]	ステップエクササイズを始めたい方、基本動作中心のプログラム						
ステッ	,プ初級	40,45	**	**	・体脂肪の燃焼・体重コントロール	シンプルな動きと基本動作中心ステップの楽しさを知ることのできるプログラム						
ステッ	プ中級	60	**	**	・血流改善	様々なステップ、スキル、動きのバリエーション楽しみたい方向けのプログラム						
ZUN	MBA	60	*	**	・肩こり・腰痛の改善	ラテン系の音楽と様々なダンスステップを曲に合わせて動くクラス。シンプルな動きなのでどなたでも楽しめます。						
SALSA	ATION®	60	*	**	・不定愁訴の改善	サルサ+感性=サルセーション。体力アップ、脂肪燃焼効果の高いダンスプログラム						
RITO	OMOS	60	*	**	・生活習慣病の予防・改善	11曲それぞれにラテン、レゲトン、ブラジリアンなど様々な振り付けがされているプログラム						
■コンデ	゚゚ィショニング・	調整系■										
ボディメイク	2&ペルビック	50	+	**	「自律神経・ホルモン調整」	骨盤の歪みを自重負荷やダンベルなどを使い体をほぐし、骨盤の歪みを整えて体の不調などを改善する事を目的としたクラスです。						
ペルビック			<u>^</u>	_	・ホルモンバランスの調整	緩やかな動きを中心に骨盤の歪みを改善を目的としたクラス						
				-								
	ニクササイズ		*	***	・自律神経の調整	かんたんな動作とストレッチを組み立てたアンチェイジング効果のあるプログラム						
	ティス		***	***	・睡眠の質の向上	姿勢を改善してバランスよく筋肉を鍛える、体幹を鍛える効果のあるクラス						
	腹筋30		★ ~	-	-	お腹シェイプを目指している方に最適なクラス						
目指せ	激やせ		★ ~	-	・ストレス解消・メンタルヘルス	年齢と共に老化していく体力・筋力などを衰えないようにするためのアンチエイジングクラス。皆様の転ばぬ先の杖!						
スーパーシェ	ェイプライト	50	★ ~	-	・集中力・認知機能の向上	自分の理想とするボディを目指してトレーニングするプロビルダーオリジナルクラス						
ボールエク	クササイズ	45	★ ~	*		バランスボールを使いながら自分の理想とするボディを目指す。初心者や女性にオススメ。						
お尻&	二の腕	30	* ~	*		ウェイト、自重負荷を使いながらお尻と腕をシェイプするクラス						
宮野式体	本改造塾2	60	* ~	_		パワーブロックなどのウェイトを使い実践的な指導からプロボディビルダーのノウハウをマスターできるクラス。						
キックボ	・ クシング	45/50/60	*	_		軽快な音楽に合わせてパンチ、キックを打つ脂肪燃焼効果の高いプログラム						
カーディオキッ	ックボクシング		***	***		軽快な音楽に合わせてパンチ、キックを打つ脂肪燃焼効果の高いプログラム						
Group	Power		★ ~	_		バーベル、プレート、自重体重を使いながら行うストレングスプログラム						
11 - 2 - 4 - 4												
リアルキック	フィットネス		★ ~	*		現役プロキックボクサーがインストラクター。ミット打ち、シャドウボクシングを行う本格的キックボクシングクラス						
■リラクゼー	−ション系■											
コンディショ	ョニングヨガ	60	★ ~	* ~	[自律神経・ホルモン調整]	一般的なヨガの中で行うトレーニング的な要素の部分を強化し運動量が多くダイエット、シェイプアップに効果的です。						
3	l ガ	60/75	* ~	_	- ・ホルモンバランスの調整	├────────────────────────────────────						
70-	ーヨガ		* ~	_	・自律神経の調整	流れるように様々なポーズを動きを止めずに取っていくもの。積極的に体を動かしていく為脂肪燃焼効果も高い						
	2ラピー		★ ~	_	・睡眠の質の向上	インストラクター完全オリジナルクラス						
				1	[メンタル・脳機能への効果]							
					・ストレス解消・メンタルヘルス							
					・集中力・認知機能の向上							
					・未十刀・恥州成形の同工							
■ダン	∕ス系■											
バレエの為のビュー	ーティースオレッチ	30	★ ~	_	[身体機能の向上]	踊る前の事前動作、呼吸を使いながらゆっくりと行う、ダンスの為の、ダンサー必須のストレッチ。						
フラタ	ダンス	50	★ ~	_	・筋力・持久力の向上	ハワイの伝統的なダンスで基本のステップからすすめていき、男女年齢問わず楽しめるクラス。						
SOUL&	&LOCK	60	★ ~	 -	・柔軟性・可動域の向上	いろいろな踊りがしたい方はまずこのクラスから。ソウルをメインにしてストリートダンスの元の動きをミックス						
D A NO	CE MIX		★ ~	_	・バランス感覚・協調性の向上	インストラクターオリジナルのクラス						
バレ	レエ		<u>^</u>	 _	・体幹の安定性・姿勢の改善	バレエの基礎基本を学ぶ、バーレッスン。センターレッスンでは、ステップパターンやバリエーションを組み合わせたクラス。						
	ポワント		★ ~	1_	・心肺機能の向上	トウシューズを履いて行うパレエのクラス(有料)						
	HIP HOP		* ~	 	・心神機能の向上 「健康維持・体質改善]							
				 		プラックミュージック、ヒップホップで踊るクラス。						
	ル&プレイキン		* ~	-	・体脂肪の燃焼・体重コントロール	様々なジャンルのストリートダンスをルーツに時代とともに進化し続ける『こうでなければならない』という決まりがないスタイル。						
	USE		★ ~	-	・血流改善	素早いステップ『4つ打ち』のビートに合わせたリズムの取り方を特徴としたクラス。						
	(ム&グルーヴ		★ ~	-	・肩こり・腰痛の改善	ステップワークだけではなく、ハウス特有のノリを一歩深く追求する特徴を現したクラス。						
	ベーシック	30/45	★ ~	-	・不定愁訴の改善	ダンスの基本テクニック、基礎をマスターしながら簡単な振り付けをマスターしていく事の出来る、担当インストラクターオリジナルクラス。						
	クニック入門	60	★ ~	-	・生活習慣病の予防・改善	プラジル発祥のカポエラのフロアテクニックを取り入れた、インストラクターオリジナルクラス						
ライトベリ	リーダンス	45	★ ~	-		ベリーダンスをこれから始めてみたいという方、ストレッチから基本動作や、簡単な振り付けを行うクラス。						
ベリー	-ダンス	60	★ ~	_		中東、アラブ諸島で発展したダンス。おなかの周りの筋肉をよく使う動きから腹筋の強化、シェイプアップにもオススメのクラス。						
スロー	-ジャズ	60	★ ~	_		バラードにのせて優雅に踊るクラス。						
JAZZ ((ジャズ)	60	★ ~	_		基本としているのはバレエ。リズミカルに自由に踊れ親しみやすいのが大きな特徴のクラス。						
JAZZ H	НІРНОР	60	★ ~	-		HIP HOPとJAZZの他所を取り入れたクラス						
バーレス	スクダンス		^ ~	_		ウォーキング、ポージング、コンビネーション等、身体をきれいに見せる立ち方等をマスターできるクラス。シューズが無くても参加可。						
HIPH	HOP		★ ~	 _		これからHIPHOP始めたいと思っている方、基本リズム、ステップを習得できるクラス						
	レエ		★ ~	 								
	トリートダンス			E		パレエの基礎、パーレッスン、センターレッスンなどを行います						
			★ ~	 -		これからダンスを始めたいと思っている方、基本リズム、ステップを習得できるクラス						
	フラメンコ入門		★ ~	-		靴をはかないフラメンコの入門クラス。初めて、未経験者の方を対象にフラメンコの基礎を行うクラス。 						
バーレス	スクダンス		★ ~	-		ウォーキング、ポージング、コンピネーション等、身体をきれいに見せる立ち方等をマスターできるクラス。シューズが無くても参加可。						
						「マルムンIUDUODがはよい NE マルタナ サナリディ コニップナ羽伊マネスをニコ						
HIPI	/HOP レエ	60	* ~	_		これからHIPHOP始めたいと思っている方、基本リズム、ステップを習得できるクラス						

レッスンカテゴリーと効果・効能

