

さいたまアリーナ			大宮さいたま		
8:00	Aスタジオ	Bスタジオ	Fスタジオ	8:00	Aスタジオ
		8:00 OPEN			7:00 OPEN
9:00				10:00	10:00-11:00 カーディオキックボクシング MARI
10:00	10:00-10:45 ローインパクト 鈴木 亮子			11:00	11:15-12:00 ビギナーエアロ MARI
11:00	11:00-12:00 HIPHOP 鈴木 亮子	11:00-12:00 DANCE MIX YASU-CHIN		12:00	12:15-13:15 ピラティス&ボールストレッチ 小笠 敦子
12:00	12:15-13:00 サルセーション 酒井 麻弥	12:10-13:10 ソウルリズムダンス アサミ・パーク		13:00	
13:00	13:25-13:55 ダンスベーシック(基礎) RYO			14:00	13:30-14:30 ZUMBA IZUMI
14:00	14:05-14:50 ダンスベーシック(振付) RYO	13:30-13:45 ヨガ SAYA		15:00	14:45-15:45 ビギナーエアロ&ストレッチ 岸 美和子
15:00	15:00-16:00 ZUMBA 石丸 よし子	15:00-16:00 ピラティス 佐藤 麻美		16:00	完全予約制 ※9/17~大宮店にて受付開始
16:00	16:10-17:10 ヨガ ケイコ			17:00	16:00-16:45 Group Power JUL19 菊田 麻依子
17:00				18:00	17:00-17:45 Group Power JUL19 清野 将太
18:00				19:00	18:00-18:45 Group Power バックナンバー 菊田 麻依子
19:00				20:00	19:00-19:45 Group Power JUL19 國分 苑子
20:00	※本日は祝日の為、さいたまアリーナ店のご利用は21:00までとさせていただきます。(大宮さいたま店は24時間営業致します。)			21:00	20:00-20:45 Group Power バックナンバー 清野 将太
21:00	21:00 CLOSE			22:00	

お問い合わせは下記まで

GOLD'S GYM.

さいたまスーパーアリーナ

さいたま市中央区新都心8番地
さいたまアリーナ6F

TEL 048-600-3939



最新の情報はホームページ、
携帯サイトからご覧いただけます。



GOLD'S GYM.

大宮さいたま

さいたま市大宮区桜木町2-1-1

TEL 048-650-1818

ゴールドジム

検索