



STUDIO SCHEDULE

さいたまスーパーアリーナ / 大宮さいたま

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

※レッスン内容、担当者は変更になる事があります。予めご了承ください。

2019.10~12

時間	月				火				水				木				金				土				日							
	さいたまスーパーアリーナ		大宮さいたま		さいたまスーパーアリーナ		大宮さいたま		さいたまスーパーアリーナ		大宮さいたま		さいたまスーパーアリーナ		大宮さいたま		さいたまスーパーアリーナ		大宮さいたま		さいたまスーパーアリーナ		大宮さいたま		さいたまスーパーアリーナ		大宮さいたま					
	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio
	7:00 OPEN				7:00 OPEN				7:00 OPEN				7:00 OPEN				7:00 OPEN				7:00 OPEN				カテゴリー色分け							
8:00								ヨガ 7:15-8:00 SAYA																					アクティブ	ダンス	コンディショニング	ヨガ
9:00																													8:00 OPEN			
10:00	ローインパクト 10:00-10:45 鈴木 亮子																															ステップ4 5 9:30-10:15 MAYUMI
11:00																																ローインパクト 10:25-11:15 MAYUMI
12:00	HIP HOP 11:00-12:00 鈴木 亮子	DANCE MIX 11:00-12:00 YASU-CHIN																														SONE ALL+ 11:25-12:15 中野 剛
13:00	サルセッション 12:15-13:00 富川 美弥子	ソウルリズムダンス 12:10-13:10 アサミパーク																														有料スクール
14:00	ダンスベーシック (基礎) 13:25-13:55 RYO																															グルーブフィット 13:20-14:05 高橋 篤司
15:00	ZUMBA 15:00-16:00 石丸 よし子	ピラティス 15:00-16:00 佐藤麻美																														グルーブパワー 12:00-13:00 高橋 篤司
16:00																																グルーブパワー 13:10-14:10 万里
17:00																																JAZZHIPHOP 14:20-15:05 飯島 ゆりえ
18:00																																スーパーシェイプ めざせダイエット 15:10-15:55 飯島 ゆりえ
19:00																																スーパーシェイプ ライト 16:05-17:05 飯島 ゆりえ
20:00																																ライトエアロ 16:40-17:25 青木 恭子
21:00																																ライトエアロ 16:40-17:25 青木 恭子
22:00																																ライトエアロ 16:40-17:25 青木 恭子
23:00	23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE				23:00 CLOSE							

