GOLD'S GROUP EXERCISE

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 2021年11~12月

FIA（一般社団法人　日本フィットネス産業協会）からのガイドラインを踏まえ、
飛沫感染リスクへの対策徹底のため、しばらくの間、以下の対応をさせていただきます。
皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力宜しくお願い致します。
・強度が高く呼吸が激しくなる（初心者マーク無しのエアロ、ステップ、ダンスプログラム後半にコンディショニングを入れて強度変換をさせて頂きます）
・人数制限は継続させていただきます。
・レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願い致します。
・過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。

月

さいたまスーパーアリーナ：Astudio / Bstudio / Fstudio　大宮さいたま：Astudio

- 7:00 OPEN
- 8:00 ヨガ 7:15-8:00 SAYA
- 9:00 SONEALL 9:05-9:35 Gスタッフ（女性エリア）
- 10:00 ローインパクト 10:00-10:45 鈴木 亮子
- 10:00 やさしいキックボクシング 10:00-11:00 MARI
- 11:00 ＨＩＰ ＨＯＰ 基礎 11:00-12:00 鈴木 亮子
- 11:00 DANCE MIX 基礎 11:00-12:00 YASU-CHIN
- 11:00 ビギナーエアロ 11:15-12:00 MARI
- 12:00 ソウルリズムダンス 基礎 12:15-13:15 アサミ・パーク
- 12:00 ROOTZ bySALSATION® 12:15-13:00 富川 美弥子
- 12:00 ビラティス＆ボールストレッチ 12:15-13:15 小笠 敦子
- 13:00 やさしいダンスベーシック 13:25-13:55 ＲＹＯ
- 13:00 ヨガ 13:30-14:30 ＳＡＹＡ
- 13:00 ZUMBA® 13:30-14:30 IZUMI
- 14:00 ダンスベーシック 基礎 14:05-14:50 ＲＹＯ
- 15:00 ＺＵＭＢＡ® 15:00-16:00 石丸 よし子
- 15:00 ビラティス 15:00-16:00 佐藤麻美
- 15:00 やさしいエアロ＆ストレッチ 14:45-15:45 岸 美和子
- 16:00 ViPR 16:15-16:45 鈴木 俊洋
- 19:00 スーパーシェイプバランスボール 18:50-19:20 うさ子
- 19:00 フリースタイル&ブレイキン 19:10-20:10 RYO
- 19:00 はじめてのJAZZDance 19:15-20:15 石中 浩子
- 20:00 お尻＆二の腕 19:30-20:00 うさ子
- 20:00 ヨガ 20:20-21:20 光我
- 20:00 ＨＩＰ ＨＯＰ 基礎 20:20-21:20 Miyako
- 21:00 バレエ基礎 20:30-21:45 田中佐輝子
- 22:00 グループパワー45 22:05-22:50 清野 将太
- 23:00 CLOSE

火

さいたまスーパーアリーナ：Astudio / Bstudio / Fstudio　大宮さいたま：Astudio

- 7:00 OPEN
- 8:00 ヨガ 7:15-8:00 SAYA
- 9:00 グループパワー45 9:45-10:30 菊田
- 10:00 やさしいステップ 10:15-11:00 阿部 暁都
- 10:00 ヨガ 10:00-11:00 中上 千秋
- 11:00 バレエ 基礎 10:45-12:00 萩原 由美子
- 11:00 やさしいダンスＭＩＸエアロ 11:15-12:15 阿部 暁都
- 11:00 フラダンス 11:15-12:15 田中 佐輝子
- 12:00 ＪＡＺＺの為のボディバランスストレッチ 12:30-13:30 Takashi
- 12:00 HIP HOP 基礎 13:45-14:45 Takashi
- 12:00 ビギナーシェイプ 13:45-14:45 岸 美和子
- 13:00 有料スクール BES ブレキッズストリート 16:30-17:15
- 13:00 ビラティス 15:00-16:00 岸美和子
- 14:00 有料スクール BES タップダンス+キッズストリート 17:30-18:30
- 14:00 有料レッスン 筋膜リリースと姿勢 18:45-19:30 うさ子
- 14:00 有料スクール ＴＡＲＧＥＴ キックボクシング 18:45-20:15
- 15:00 やさしいボディメイク＆ベルピック 18:50-19:40 MARI
- 15:00 うさ子代行 ユリエイイジマ スーパーシェイプ 19:40-20:40 飯島 ゆりえ
- 16:00 やさしいキックボクシング 19:50-20:40 MARI
- 16:00 SALSATION® 20:50-21:50 富川 美弥子
- 17:00 ライトエアロ45 19:15-20:00 新垣 沙知子
- 17:00 エアロシェイプ 20:15-21:15 新垣 沙知子
- 18:00 やさしいリアルキックフィットネス 21:30-22:30 福村 幸生
- 23:00 CLOSE

水

さいたまスーパーアリーナ：Astudio / Bstudio / Fstudio　大宮さいたま：Astudio

- 7:00 OPEN
- 8:00 やさしいボクシングエクササイズ 10:00-11:00 鈴木 亮子
- 8:00 やさしいラテンエアロ 10:00-10:50 桑原 和佳子
- 8:00 GGX 10:00-10:30 Gスタッフ
- 9:00 SALSATION® 11:10-12:10 マリア
- 9:00 バレエ ヒューティーストレッチ 11:30-12:00 萩原 由美子
- 10:00 やさしいステップ 11:05-11:50 鈴木 郁子
- 10:00 バレエ 基礎 12:20-13:35 萩原 由美子
- 10:00 R&B HIP HOP 基礎 12:30-13:30 JUN
- 11:00 エアロ入門 12:10-12:50 鈴木 郁子
- 11:00 ヨガ 13:00-14:00 SEIHO
- 12:00 ダンスストレッチ 13:45-14:15 石中 浩子
- 12:00 ＪＡＺＺ基礎 14:20-15:20 石中 浩子
- 12:00 GGX 14:40-15:20 Gスタッフ
- 12:00 グループパワー 14:15-15:15 菊田
- 13:00 ヨガ 15:30-16:30 SEIHO
- 13:00 有料スクール yumiko バレエスタジオ プレキッズバレエ 16:30-17:15
- 14:00 有料スクール yumiko バレエスタジオ キッズバレエ 初・中等科 17:30-18:40
- 14:00 極真空手 少年部 17:30-18:30
- 15:00 有料スクール yumiko バレエスタジオ キッズバレエ 中・高等科 18:45-19:55
- 15:00 JAZZ DANCE 基礎 18:40-19:40 風間 文
- 16:00 やさしいステップ 20:20-21:05 鈴木 郁子
- 16:00 グループパワー 20:20-21:20 栗原 千尋
- 16:00 バレエ 19:55-20:55 田中 絵梨
- 17:00 有料スクール 極真空手 一般部 20:00-21:30
- 17:00 コンディショニング ヨガ 21:10-21:40 光我
- 18:00 ＨＩＰ ＨＯＰ 基礎 21:50-22:50 光我
- 23:00 CLOSE

木

さいたまスーパーアリーナ：Astudio / Bstudio / Fstudio　大宮さいたま：Astudio

- 7:00 OPEN
- 8:00 SALSATION® 10:00-11:00 富川 美弥子
- 8:00 ヨガ 10:00-11:00 鈴木 峰子
- 8:00 モナリザ エクササイズ 10:00-11:00 本庄 悦子
- 9:00 やさしいラテンエアロ 11:15-12:15 松本 弥代
- 9:00 靴を履かないフラメンコ入門 11:15-12:15 瀧澤 理加
- 9:00 やさしいエアロ 11:15-12:00 堀内 徳子
- 10:00 やさしいエアロ＆ストレッチ 12:30-13:30 松本 弥代
- 10:00 靴を履かないフラメンコ 12:30-13:30 瀧澤 理加
- 10:00 ヨガ 12:30-13:30 篤見 領子
- 11:00 JAZZ 基礎 13:45-15:00 miotchery
- 11:00 コンディショニングヨガ 13:45-14:45 高木 ひろみ
- 11:00 ポールストレッチ 14:55-15:25 Gスタッフ
- 12:00 やさしいエアロ 15:10-15:55 中島 舞
- 12:00 GGX 15:30-16:00 Gスタッフ
- 13:00 有料スクール BES プレキッズ エンターテイメント 16:30-17:15
- 14:00 有料スクール BES キッズ エンターテイメント 17:30-18:45
- 15:00 有料スクール BES オールスターズ エンターテイメント 18:55-20:00
- 15:00 ヨガ 19:45-20:45 万里
- 16:00 HOUSE 基礎 20:20-21:20 Takashi
- 16:00 グループパワー 21:00-21:45 栗原 千尋
- 17:00 スロージャス 基礎 21:30-22:30 Takashi
- 18:00 SALSATION® 13:45-14:45 高橋 佳希
- 18:00 グループパワー45 15:00-15:45 清野 将太
- 18:00 GGX 16:00-16:30 Gスタッフ
- 19:00 有料スクール ａｖｅｘ ダンスマスター キッズスクール 17:15-18:15
- 19:00 有料スクール ａｖｅｘ ダンスマスターキッズベーシック 18:25-19:25
- 19:00 ＨＩＰＨＯＰ 基礎 19:40-20:40 ａｋｋｏ
- 20:00 やさしいキックボクシング 20:50-21:35 髙橋 幸子
- 21:00 有料スクール 極真空手 少年部＆一般部 14:50-16:20
- 23:00 CLOSE

金

さいたまスーパーアリーナ：Astudio / Bstudio / Fstudio　大宮さいたま：Astudio

- 7:00 OPEN
- 8:00 美軸ストレッチ 10:00-11:00 渡辺 美佐子
- 8:00 エアロシェイプ 10:10-11:00 鈴木 優子
- 9:00 やさしいステップ 10:30-11:15 鈴木 郁子
- 9:00 美軸エクササイズ 11:15-12:15 渡辺 美佐子
- 9:00 ビラティス 11:10-11:55 鈴木 優子
- 10:00 エアロシェイプ 11:15-12:00 鈴木 郁子
- 10:00 エアロシェイプ 12:10-13:10 大江 美貴
- 11:00 Ｒ＆Ｂ基礎 12:30-13:30 ＮＡＯＹＡ
- 11:00 ＺＵＭＢＡ® 12:30-13:30 守屋 朱華
- 12:00 やさしいステップ 13:35-14:20 相沢 典代
- 12:00 ベリーダンス 基礎 13:45-14:45 Ｌａｙｌａｈ（ライラ）
- 12:00 ヨガ 13:45-14:45 万里
- 13:00 やさしいエアロ 14:30-15:20 相沢 典代
- 13:00 バレエ 基礎 15:00-16:15 田中 佐輝子
- 13:00 グループパワー 15:10-16:10 栗原 千尋
- 14:00 GGX 15:30-16:00 Gスタッフ
- 15:00 有料スクール ＴＡＲＧＥＴ キックボクシング 18:45-20:15
- 15:00 ボーシングアカデミー 20:30-21:30 小沼 敏雄
- 16:00 有料レッスン SOUL DANCE Premium 17:10-18:20 アサミ・パーク
- 16:00 ＨＩＰ ＨＯＰ 基礎 19:00-20:00 ＲＹＯ
- 17:00 GGX 18:30-19:00 Gスタッフ
- 17:00 ＺＵＭＢＡ® 19:10-20:10 ＫＡＺＫＯ
- 18:00 有料スクール 競技エアロスクール 20:15-22:15 関根 明治
- 18:00 やさしいバーレスダンス 20:20-21:20 ＮＡＴＳＵＭＩ
- 19:00 宮野式カラダ改造塾2 20:30-21:30 宮野 成夫
- 20:00 スタートステップ 22:25-23:05 Rei
- 23:00 CLOSE

土

さいたまスーパーアリーナ：Astudio / Bstudio / Fstudio　大宮さいたま：Astudio

- 7:00 OPEN
- 8:00 エアロシェイプ 10:15-11:15 熊谷 真美子
- 8:00 ビラティス 10:15-11:15 丸田 さつき
- 9:00 ボーシング教室 9:15-9:45 内野 充
- 9:00 ベルビック（骨盤体操） 10:00-10:40 MARI
- 10:00 やさしいキックボクシング 10:50-11:35 MARI
- 10:00 バレエ 基礎 11:25-12:40 宮崎 文弥子
- 10:00 ヨガ 11:25-12:40 関 菜桜
- 11:00 ヨガセラピー 11:45-13:00 桑原 由佳
- 11:00 やさしいキックボクシング 12:50-13:50 ＫＥＮＴＡ
- 11:00 ルーシーダットン 12:50-13:35 丸田 さつき
- 12:00 ＨＩＰ ＨＯＰ 基礎 13:10-14:10 千葉 紗可
- 12:00 ＺＵＭＢＡ® 14:00-14:50 江原 純子
- 12:00 やさしいビラティス 13:45-14:30 丸田 さつき
- 13:00 有料スクール 極真空手 少年部＆一般部 14:50-16:20
- 13:00 リトモス 15:00-16:00 江原 純子
- 13:00 Power Mix 15:00-16:00 佐々原 秀男
- 14:00 有料スクール ａｖｅｘ ダンスマスターティーン スターター 15:30-17:00
- 14:00 やさしいLOCK 16:15-17:15 ＫＥＮＩＣＨＩ
- 14:00 やさしいブレイクレティクス 16:10-16:55 YUJIRO
- 15:00 有料スクール ａｖｅｘ ダンスマスターティーン ベーシック 17:15-18:45
- 15:00 SOUL&LOCK 基礎 17:30-18:30 ＫＥＮＩＣＨＩ
- 15:00 ヨガ 17:20-18:20 鈴木 峰子
- 16:00 GGX 19:00-19:30 Gスタッフ
- 16:00 HOUSE 基礎 18:45-20:00 光我
- 16:00 Full Box 18:40-19:25 佐々原 秀男
- 16:00 GGX コアシェイプ30 19:35-20:05 Gスタッフ
- 17:00 有料スクール ａｖｅｘ ダンスマスターティーン ノービス 19:40-21:10
- 17:00 ＪＡＺＺ基礎 20:15-21:15 松崎 千恵
- 17:00 カポエラテクニック 入門 20:15-21:15 光我
- 18:00 ヨガ 21:30-22:30 光我
- 23:00 CLOSE

日

さいたまスーパーアリーナ：Astudio / Bstudio / Fstudio　大宮さいたま：Astudio

カテゴリー色分け：アクティブ / ダンス / コンディショニング / ヨガ

- 8:00 OPEN
- 9:00 やさしいステップ 9:30-10:15 ＭＡＹＵＭＩ
- 10:00 やさしいエアロ 9:50-10:50 工藤 兼一
- 10:00 やさしいエアロ 10:25-11:15 ＭＡＹＵＭＩ
- 11:00 やさしいステップ 11:05-11:50 工藤 兼一
- 11:00 SONEALL 11:25-11:55 Gスタッフ（女性エリア）
- 12:00 ＨＩＰ ＨＯＰ 基礎 12:00-13:00 ＳＥＴＵ
- 12:00 グループパワー 12:00-13:00 栗原 千尋
- 13:00 有料スクール
- 13:00 フローヨガ 13:10-14:10 万里
- 14:00 ＡＦＡＡ 認定校 養成スクール 12:30-16:30
- 14:00 JAZZHIPHOP 基礎 14:20-15:20 万里
- 14:00 うさ子代行 THE 腹筋３０ 14:30-15:00 飯島 ゆりえ
- 15:00 うさ子代行 健康増進 スタミナUP エクササイズ 15:10-15:55 飯島 ゆりえ
- 15:00 やさしい HOUSE 15:40-16:40 ｂｒｏｗｎ
- 15:00 うさ子代行 スーパーシェイプライト 16:05-17:05 飯島 ゆりえ
- 16:00 ライトエアロ 16:40-17:25 青木 恭子
- 16:00 HOUSE 基礎 ～リズム＆グルーヴ～ 16:50-17:50 ｂｒｏｗｎ
- 17:00 ライトベリー 17:35-18:20 青木 恭子
- 18:00 21:00 CLOSE

※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。

2021年3月18日