GOLD'S GYM SAITAMA SUPER ARENA & OMIYA SAITAMA STUDIO SCHEDULE 2012.03

2012.1.23更新

月

7:00 OPEN / 23:00 CLOSE

さいたまアリーナ Astudio	さいたまアリーナ Bstudio	さいたまアリーナ Fstudio	大宮 Astudio
ビギナーエアロ 10:00-10:45 鈴木亮子 ラテンエアロ 11:25-12:15 masaminn リトモス 12:30-13:30 masaminn フリースタイル 13:45-14:45 RYO ローハイエアロ 15:00-16:00 手島香代子 身体機能改善 18:45-19:15 鈴木雅 ステップ＆エアロ入門 19:20-19:50 AKANE ローハイエアロ 20:10-21:10 竹内愛 ブレイクダンス 21:30-22:30 RYO	HIP HOP 11:00-12:00 鈴木亮子 ヨガ 12:35-13:35 柳 玲 ボールストレッチ 14:00-14:30 AKANE スーパーシェイプ MIX 19:10-20:10 飯島ゆりえ イシュタヨガ 20:20-21:20 松成広子 パワーヨガ 21:30-22:30 光我	THE格闘技 20:30-21:30 HTW道場 New!! 鈴木ATR ポージング アカデミー 21:40-22:40 鈴木雅	カーディオキックボクシング 11:00-11:45 戸澤まり ベリーダンス 12:00-13:00 なを GGX 16:00-16:30 Gスタッフ ヨガ 19:00-20:00 鈴木 峰子 バレエ 20:20-21:35 田中佐輝子

火

7:00 OPEN / 23:00 CLOSE

さいたまアリーナ Astudio	さいたまアリーナ Bstudio	さいたまアリーナ Fstudio	大宮 Astudio
オリジナルエアロ 10:00-11:00 小笠敦子 ステップ 1 11:15-12:15 小笠敦子 オリジナルエアロ ダンスMIX 12:30-13:30 阿部暁都 ビギナーシェイプ 13:45-14:45 岸美和子 ファットバーン 14:55-15:55 竹内愛 ピラティス 19:00-19:50 手島香代子 リトモス 20:10-21:10 手島香代子 LOCK & フリースタイル 21:20-22:35 HAJIME	アシュタンガヨガ 10:00-11:00 熊田喜代 HIPHOP 13:45-14:45 Takashi ピラティス 15:00-16:00 岸美和子 GGX 19:00-19:30 Gスタッフ ユリエイイジマ スーパーシェイプ 19:40-20:40 飯島ゆりえ	スクール TARGET キックボクシング 18:45-20:15 有料	バレエ 10:45-12:00 萩原由美子 有料 バレエ ポワントクラス 12:15-12:45 萩原由美子 ヨガ 13:00-14:00 ユキコ スクール フラダンス スクール 14:30-15:45 秋山望 有料 GGX 16:00-16:30 Gスタッフ ステップ 1 19:00-20:00 大成美穂 ビギナーエアロ 20:15-21:00 大成美穂 リアルキック フィットネス 21:30-22:30 TARGET

水

7:00 OPEN / 23:00 CLOSE

さいたまアリーナ Astudio	さいたまアリーナ Bstudio	さいたまアリーナ Fstudio	大宮 Astudio
ラテンエアロ 10:00-11:00 桑原和佳子 ローインパクト 11:15-12:15 村井美奈子 バレエ 初級 12:25-13:25 萩原由美子 ダンスストレッチ 13:40-14:10 石中浩子 JAZZ 14:15-15:15 石中浩子 スクール プレキッズ バレエ 15:30-16:15 yumiko バレエスタジオ 有料 スクール キッズ バレエ 初等科 16:20-17:20 yumiko バレエスタジオ 有料 スクール キッズ バレエ 中等科 17:30-18:45 yumiko バレエスタジオ 有料 ビギナーステップ 19:15-20:00 大成美穂 ステップ 1 20:15-21:15 大成美穂 ベリーダンス 入門 21:30-22:30 なを	ボクシングエクササイズ 10:00-10:45 鈴木亮子 バレエの為のビューティーストレッチ 11:40-12:10 萩原由美子 R&B HIP HOP 12:30-13:30 JUN トータルシェイプ 13:45-14:45 YOSHITOMO GGX 19:00-19:30 Gスタッフ ブラジリアンダンス 19:50-20:50 篠原美貴 エアボード 21:00-21:45 YOSHINO	スクール 極真空手 少年部 17:30-18:30 有料 スクール 極真空手 一般部 20:30-22:00 有料	スマートシェイプ 12:10-12:50 丸本碧 ハタ・ヨガ ～aroma～ 13:00-14:00 ケイコ GGXストレッチ 14:30-15:00 Gスタッフ バレエ 19:40-20:55 田中絵梨 ストリートダンス 入門 21:10-21:55 光我 HIP HOP 22:05-23:05 光我

木

7:00 OPEN / 23:00 CLOSE

さいたまアリーナ Astudio	さいたまアリーナ Bstudio	さいたまアリーナ Fstudio	大宮 Astudio
HIP HOP 10:00-11:00 RITSU ラテンエアロ 11:15-12:15 松本弥代 ビギナーシェイプ 12:30-13:30 松本弥代 JAZZ 13:45-15:00 Miyako ビギナーエアロ 15:10-15:55 高木ひろみ スクール プレキッズ エンターテインメント 16:15-17:00 BES 有料 スクール キッズ ベーシック エンターテインメント 17:10-17:55 BES 有料 スクール キッズ アドバンス エンターテインメント 18:00-18:45 BES 有料 スクール オールスターズ エンターテインメント 18:55-19:50 BES 有料 ステップ 2 20:05-21:05 鈴木郁子 スロージャズ 21:30-22:30 Takashi	イシュタヨガ 11:15-12:15 松成広子 パワーヨガ 13:40-14:40 高木ひろみ 腹筋100 15:20-15:50 Gスタッフ ハタ・ヨガ 19:10-20:10 ケイコ HOUSE 20:20-21:20 Takashi		オリジナルエアロ 中級 12:30-13:30 浅野直之 GGX 14:15-14:45 Gスタッフ ハタ・ヨガ ～Aroma～ 15:00-16:00 ケイコ スクール avex ダンスマスター キッズ スターター 17:15-18:15 有料 スクール avex ダンスマスター キッズ ベーシック 18:30-19:30 有料 ZUMBA 20:10-21:10 りえ LOCK 21:20-22:20 HAJIME

金

7:00 OPEN / 23:00 CLOSE

さいたまアリーナ Astudio	さいたまアリーナ Bstudio	さいたまアリーナ Fstudio	大宮 Astudio
ステップ 1 10:00-11:00 大成美穂 パワーローインパクト 11:15-12:15 大成美穂 ステップ 2 12:30-13:30 渡辺美佐子 ベリーダンス 13:45-14:45 Laylah（ライラ） バレエ 初級 15:00-16:00 田中佐輝子 ステップ 1 19:10-20:10 鈴木都子 ローハイエアロ 20:20-21:20 大澤玲子 フリースタイル 21:30-22:30 YUKKO	Bｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ & Bｼｪｲﾌﾟ 14:40-15:30 AKANE ハタ・ヨガ 15:45-16:45 長島雅子 ルーシーダットン 19:10-20:00 丸田さつき 宮野式 カラダ改造塾 2 20:30-21:30 宮野成夫	スクール TARGET キックボクシング 18:45-20:15 有料 New!! 小沼ATR ポージング アカデミー 20:30-21:30	オリジナルエアロ50 10:10-11:00 鈴木優子 ピラティス 11:10-11:55 鈴木優子 オリジナルエアロ 12:10-13:10 大江美貴 How Toステップ 13:35-14:00 相沢典代 ローインパクト 14:30-15:20 相沢典代 GGXストレッチ 15:30-16:00 Gスタッフ HIPHOP JAZZ 19:00-20:00 YUKKO スクール 競技エアロ スクール 20:15-22:15 関根明治 有料 スタートステップ 22:25-23:10 大澤玲子

土

8:00 OPEN / 23:00 CLOSE

さいたまアリーナ Astudio	さいたまアリーナ Bstudio	さいたまアリーナ Fstudio	大宮 Astudio
ローインパクト 10:05-10:50 栗島直也 オリジナルステップ 11:05-12:05 栗島直也 ビギナーエアロ 12:20-13:10 菊地美保 カーディオキックボクシング 13:20-14:05 KENTA リトモス 14:20-15:05 masaminn ZUMBA 15:15-16:00 masaminn はじめよう HIP HOP 16:10-17:10 安部秀紀 HIP HOP 17:45-18:45 KUMIKO HOUSE 入門 19:30-20:30 光我 JAZZ 21:30-22:30 松崎千恵	ピラティス 10:10-11:10 丸田さつき ヨガ 11:20-12:30 関 菜桜 ルーシーダットン 12:45-13:30 丸田さつき やさしいピラティス 13:40-14:25 丸田さつき フリースタイル 15:55-17:10 光我 ヨガ 17:25-18:25 鈴木峰子 LOCK 18:55-19:55 NAOYA HOUSE 20:05-21:05 Taro	スクール TKD テコンドーキッズ 10:00-11:00 有料 スクール 極真空手 少年部＆一般部 14:50-16:20 有料 スクール ACADEMA AZ (ｱｶﾃﾞﾐｱ ｱｰｻﾞｰ) サンボ 16:35-18:05 有料 カポエラ テクニック 入門 18:20-19:20 光我	ペルビック（骨盤体操） 9:40-10:20 戸澤まり カーディオキックボクシング 1030:-11:15 戸澤まり LOCK 11:40-12:40 AYAKA ハタ・ヨガ 12:50-14:05 ケイコ スクール avex ダンスマスター リトルキッズ 14:15-15:15 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 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 有料 GGX 19:00-19:30 Gスタッフ スクール avex ダンスマスター ティーン ノービス 19:40-21:10 有料 スクール avex ダンスマスター フリースタイル 21:20-22:50 有料

日

8:00 OPEN / 21:00 CLOSE

さいたまアリーナ Astudio	さいたまアリーナ Bstudio	さいたまアリーナ Fstudio	大宮 Astudio
カーディオキックボクシング 10:30-11:30 YOSHINO HIP HOP 12:10-13:10 SETU R&B 13:20-14:20 KANA JAZZ 14:30-15:20 MIO ビギナージョグ 16:00-17:00 緒方恵 オリジナルステップ 中・上級 17:10-18:10 大成美穂 HOUSE 18:20-19:20 安部秀紀 STREET DANCE brush up 19:35-20:35 安部秀紀 有料レッスン	ウォームヨガ 10:30-11:30 高田いっせい ボールストレッチ 11:35-12:05 AKANE エアボード 12:20-12:50 AKANE 筋ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 13:20-13:50 AKANE THE 腹筋30 14:30-15:00 飯島ゆりえ スーパーシェイプ めざせ激やせ 15:05-15:50 飯島ゆりえ スーパーシェイプ ライト 16:00-17:00 飯島ゆりえ はじめよう ポップダンス 17:10-18:10 安部秀紀		ファットバーン 10:30-11:30 緒方恵 スマートコンディショニング 11:40-12:20 國分苑子 スクール AFAA 認定校 養成スクール 12:30-16:30 有料 ライトエアロ 16:40-17:20 青木恭子 ライトベリー 17:30-18:10 青木恭子

わずか1駅・2分の距離!
JR大宮駅
GOLD'S GYM 大宮さいたま 大宮アルシェ7F
さいたまスーパーアリーナ
GOLD'S GYM さいたまスーパーアリーナ さいたまスーパーアリーナ6F
けやきひろば
JRさいたま新都心駅
コクーン

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

祝祭日は特別スケジュールとなりますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。http://www.goldsgym.jp

さいたまスーパーアリーナ店 TEL：048-600-3939　大宮さいたま店 TEL：048-650-1818