



SAITAMA SUPER ARENA & OMIYA SAITAMA STUDIO SCHEDULE 2011.10



2011.10.07更新

月	火						水						木						金						土						日																													
	さいたまアリーナ			大宮			さいたまアリーナ			大宮			さいたまアリーナ			大宮			さいたまアリーナ			大宮			さいたまアリーナ			大宮			さいたまアリーナ			大宮																										
	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio	Bstudio	Fstudio	Astudio	Bstudio	Fstudio																											
7:00	7:00 OPEN						7:00 OPEN						7:00 OPEN						7:00 OPEN						7:00 OPEN						7:00 OPEN																													
8:00																									8:00 OPEN						8:00 OPEN																													
9:00																																																												
10:00																																																												
10:30	ピギナー エアロ 10:00-10:45 鈴木亮子						オリジナル エアロ 10:00-11:00 小笠教子			アシュタンガヨガ 10:00-11:00 熊田善代						ラテン オリジナル 10:00-11:00 鏡香			ボクシング エクササイズ 10:00-10:45 鈴木亮子			HIP HOP 10:00-11:00 RITSU						ステップ 1 10:00-11:00 大成美穂			オリジナル エアロ 10:10-11:00 鈴木優子																													
11:00				New!! カードキック ボクシング 11:00-11:45 戸澤まり			ステップ 1 11:15-12:15 小笠教子						New!! ハレエ 11:00-12:00 萩原由美子			ローインパクト 11:15-12:15 村井美奈子			ハレエのあの ビューティフルストレッチ 11:40-12:10 萩原由美子						ラテン エアロ 11:15-12:15 松本弥代			イシュタヨガ 11:15-12:15 松成広子			パワー ローインパクト 11:15-12:15 大成美穂			オリジナル エアロ 11:05-11:55 鈴木優子						カーディオ キック ボクシング 10:30-11:15 戸澤まり			カーディオ キック ボクシング 10:30-11:30 YOSHINO			ウォームヨガ 11:30-11:30 高田いづせ			ファット パーン 10:30-11:30 緒方恵											
11:30	ラテン エアロ 11:25-12:15 masamin			HIP HOP 11:00-12:00 鈴木亮子																																																								
12:00				New!! ベリーダンス 12:00-13:00 なを			オリジナル エアロ ダンスMIX 12:30-13:30 阿部暁都			パワーヨガ 12:30-13:30 馬場真澄						New!! ハレエ 12:25-13:25 萩原由美子			R&B HIP HOP 12:30-13:30 JUN						オリジナル エアロ 12:10-13:10 大江美貴			ステップ 2 12:30-13:30 渡辺美佐子			オリジナル エアロ 12:10-13:10 大江美貴						ヨガ 11:20-12:30 関菜枝			ポールストレッチ 11:35-12:05 AKANE			スマート コンディショニング 11:40-12:20 園分亮子																	
12:30	リトモス 12:30-13:30 masamin			ヨガ 12:35-13:35 柳玲																																																								
13:00	フリースタイル 13:45-14:45 RYO			ポールストレッチ 14:00-14:30 AKANE			ピギナー シェイプ 13:45-14:45 岸美和子			HIPHOP 13:45-14:45 Takashi						New!! ダンスストレッチ 13:40-14:10 石中浩子			トータルシェイプ 13:45-14:45 YOSHITOMO						JAZZ 13:45-15:00 Miyako			GGX 14:15-14:45 Gスタッフ			オリジナル エアロ 12:30-13:30 松本弥代			ベリーダンス 13:30-14:30 Laylah (ライラ)			How To ステップ 13:35-14:20 相沢典代			ピギナー エアロ 12:20-13:10 菊地美保			ルーシーダットン 12:45-13:30 丸田さつき			ハタ・ヨガ 12:50-14:05 ケイコ			R&B 13:20-14:20 KANA			THE 腹筋30 14:30-15:00 飯島ゆりえ			スーパージェット 15:05-15:50 飯島ゆりえ			PUREBRED 15:00-16:00		
13:30																																																												
14:00																																																												
14:30																																																												
15:00	ローハイ エアロ 15:00-16:00 手島香代子			GGX 16:00-16:30 Gスタッフ			フラダンス スクール 14:30-15:45 秋山望			ピギナー シェイプ 15:00-15:50 岸美和子			ピラティス 15:00-15:50 岸美和子																																															
15:30																																																												
16:00																																																												
16:30																																																												
17:00																																																												
17:30																																																												
18:00																																																												
18:30																																																												
19:00	身体機能改善 18:45-19:15 鈴木雅			New!! ヨガ 19:00-20:00 鈴木峰子			ピラティス 19:00-19:50 手島香代子			GGX 19:00-19:30 Gスタッフ			STEP 1 19:00-20:00 大成美穂			ピギナー ステップ 19:15-20:00 大成美穂																																												
19:30	ステップ&エアロ 入門 19:20-19:50 AKANE			スーパー MIX 19:10-20:10 飯島ゆりえ			New!! ヨガ 19:00-20:00 鈴木峰子			TARGET キックボクシング 18:45-20:15			STEP 1 19:00-20:00 大成美穂			ピギナー ステップ 19:15-20:00 大成美穂																																												
20:00																																																												
20:30	ローハイ エアロ 20:10-21:10 竹内愛			イシュタヨガ 20:20-21:20 松成広子			THE格闘技 20:30-21:30 HTW道場			New!! ハレエ 20:20-21:35 村山剛			スタジオ 時間変更			LOCK & フリースタイル 21:20-22:35 HAJIME																																												
21:00	New!! プレイングダンス 21:30-22:30 RYO			パワーヨガ 21:30-22:30 光我			鈴木 ボクシング アカデミー 21:40-22:40 鈴木ATR																																																					
21:30																																																												
22:00																																																												
22:30																																																												
23:00	23:00 CLOSE						23:00 CLOSE						23:00 CLOSE						23:00 CLOSE						23:00 CLOSE						23:00 CLOSE																													
23:30																																																												
00:00																																																												

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048-600-3939 大宮さいたま店048-650-1818

