



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

大宮さいたま 2026年9月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:00								7:00
7:30		ヨガ 7:15-8:00 SAYA		《 整理券対象クラスについて 》 赤枠の4レッスンは、レッスン開始30分前より、フロントにて台帳にご記入いただき、整理券を配布させていただきます。 ※レッスン開始10分前より、スタジオ入口でインストラクターが番号順に整理券を回収いたします。				7:30
8:00								8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30	SONEALL 9:05-9:35 Gスタッフ (女性エリアで実施)		ホテイストレッチ 9:00-9:30 滝本 沙紀				台数制限 15台 ステップ初級 9:30-10:15 MAYUMI	9:30
10:00		ピラティス 9:45-10:30 山崎 照夫	台数制限 15台 グループパワー45 9:45-10:30 滝本 沙紀			ベルビク(骨盤体操) 9:45-10:25 MARI		10:00
10:30	カーディオキックボクシング 10:00-11:00 MARI			ピラティス 10:00-11:00 岸 美和子	エアロ中級 10:10-11:00 鈴木 優子		ZUMBA® 10:25-11:15 MAYUMI	10:30
11:00		整理券	整理券			整理券		11:00
11:30	エアロ初級 11:15-12:00 MARI	バレエ 10:45-12:00 萩原 由美子	ZUMBA® 10:45-11:45 守屋	台数制限 15台 グループパワー 11:15-12:15 滝本 沙紀	ピラティス 11:10-11:55 鈴木 優子	カーディオキックボクシング 10:35-11:35 MARI	SONEALL 11:25-11:55 Gスタッフ (女性エリアで実施)	11:30
12:00						整理券		12:00
12:30	身体改善セッション 12:15-13:00 平等	有料レッスン バレエポイントクラス 12:10-12:55 萩原 由美子	ヨガ 12:00-13:00 SEIHO	整理券	オリジナルエアロ 12:10-13:10 大江 美貴	ヨガセラピー 11:45-13:00 桑原 由佳		12:30
13:00				ストレッチボールヨガ 12:30-13:30 鷺見 領子			有料スクール	13:00
13:30	オリジナルエアロ初級 13:15-14:15 平等	整理券	バー・アスティエ 宮嶋 文弥子 13:15-14:15		台数制限 15台 ステップ初級 13:35-14:20 相沢 典代	HIP HOP 13:15-14:15 千葉 紗可	AFFA認定校 養成スクール 12:30-16:30	13:30
14:00		ヨガ 13:10-14:25 ケイコ		SALSATION® 13:45-14:45 高橋 佳希				14:00
14:30	台数制限 15台 グループパワー 14:30-15:30 滝本 沙紀	台数制限 15台	グループパワー 14:30-15:30 澤田 好宏		コンディショニング 14:30-15:20 相沢 典代			14:30
15:00		グループパワー 14:40-15:40 清野 将太		バランスコーディネーション 15:00-15:45 高橋 佳希				15:00
15:30			バランスボールコンディショニング 15:45-16:15 滝本 沙紀		GGX 15:30-16:00 Gスタッフ	有料スクール		15:30
16:00				GGX 16:00-16:30 Gスタッフ		avexダンスマスター ティーンスターター 15:30-17:00		16:00
16:30		有料スクール					エアロ初級 16:45-17:15 大江 美貴	16:30
17:00		avexダンスマスター キッズスターター 17:00-18:00		有料スクール	有料スクール	有料スクール		17:00
17:30	有料スクール			avexダンスマスター キッズスターター 17:15-18:15			エアロ中級 17:25-18:15 大江 美貴	17:30
18:00	極真空手 (少年・一般合同) 17:45-18:45				極真空手 (少年・一般合同) 17:45-18:45	avexダンスマスター ティーンベジック 17:15-18:45		18:00
18:30			JAZZストレッチ 18:25-18:55 風間 文	有料スクール				18:30
19:00			JAZZコンピネーション 19:00-19:45 風間 文	avexダンスマスター キッズベジック 18:25-19:25				19:00
19:30	JAZZ Dance 19:15-20:15 井上 由紀子	ステップ初中級 19:15-20:00 新井 香織			HIP HOP 19:00-20:00 RYO	ホーキング教室 19:00-19:30 内野 充		19:30
20:00						有料スクール		20:00
20:30		オリジナルエアロ 20:15-21:15 新井 香織	バレエ 19:55-20:55 田中 絵梨	HIP HOP JAZZ 19:40-20:40 Miyako	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		20:30
21:00	はじめてのボディメイクコンテスト講習会 20:30-21:00 滝本 沙紀 女性限定						21:00 CLOSE	21:00
21:30	台数制限 15台		コンディショニングヨガ 21:10-21:40 光我	GGX 21:00-21:45 Gスタッフ	競技エアロ 20:15-22:15 関根 明治			21:30
22:00	グループパワー 21:30-22:30 清野 将太	リアルキックフィットネス TARGET 21:30-22:30 松本 拓						22:00
22:30			HIP HOP 21:50-22:50 光我		台数制限 15台 ステップ入門 22:25-23:05 Rei			22:30
23:00								23:00
23:30								23:30
0:00	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、予めご了承ください。 祝祭日は特別スケジュールとなります。館内掲示・ホームページ等でご確認ください。							0:00

アクティブ系

コンディショニング・調整系

ヨガ

ダンス系