



STUDIO SCHEDULE

前橋インター

2026年4月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
7:30	☑初心者マークは簡単なレッスンとなっておりますので、どなたでも安心してご参加いただけます。							
8:00						☑背骨コンディショニング 伊藤 8:00~8:50		
8:30								
9:00								
9:30	朝ヨガ Ai 9:20-10:10	ナニアロハ KAORI 9:30-10:20	ボディメンテナンスヨガ Ayako 9:30-10:20			新種真空手 佐藤道場 9:20-10:20	☑モーニングヨガ 飯塚さやか 10:00-10:50	
10:00								
10:30				☑シェイプアップストレッチ 阿部 10:30-11:20	Sintex 伊藤 10:30-11:20	☑ベーシックヨガ 飯塚さやか 10:40-11:30	POP DANCE HANI 11:00-11:50	
11:00	☑ピギナーズステップ HIRO 10:40-11:30	☑ベーシックヨガ 佐相 10:40-11:30	ZUMBA HANI 10:40-11:30					
11:30								
12:00	ベリーダンス ネスマ 11:50-12:40	ポルドブラ&バレトン megumi 11:50-12:40	DANCE WORKOUT HANI 11:50-12:40	DANCE FITNESS 阿部 11:40-12:30	☑ラテンエアロ 伊藤 11:40-12:30	NEW 週替わり 11:50-12:40	ZUMBA® HANI 12:00-12:50	
12:30								
13:00				☑ZUMBA 地野 12:50-13:40	NEW ZUMBA 伊藤 12:50-13:40	ZUMBA® えりこ 13:00-13:50	DANCE WORKOUT HANI 13:00-13:50	
13:30	パワーエアロ 地野 13:00-13:50	ファットバーナー KAZU 13:00-13:50	トータル美トレ KEI 13:00-13:50					
14:00								
14:30	☑ZUMBA 阿部 14:10-15:00	☑バランスコーディネーション KAZU 14:10-15:00	☑マインドフルネスヨガ KEI 14:00-14:50	パワーローインパクト 律子 14:00-14:50	☑ヨガ&ピラティス 平尾 14:00-14:50	ファットバーナー KAZU 14:15-15:05	エアロローインパクト KAZU 14:00-14:50	
15:00								
15:30	☑GGX【ストレッチ】 15:10~15:30	☑GGX【筋トレ・上半身】 15:10~15:30	☑GGX【ストレッチ】15:00~15:30	ヨガ 天野 15:10-16:00	☑GGX【筋トレ・体幹・下半身】 15:00~15:30	☑バランスコーディネーション KAZU 15:20-16:10	週替わり 15:00から16:30の間で実施	
16:00				☑GGX【ストレッチ】16:10~16:40				
16:30								
18:30								
19:00	NEW ピラティス&ストレッチ 平尾 18:30-19:20	NEW バランスコンディショニング YUMI 18:30-19:20	ピラティス YUMI 18:30-19:20	NEW ヨガ YUMI 18:30-19:20	ベリーダンス ネスマ 18:30-19:20			
19:30								
20:00	ZUMBA HANI 19:40-20:30	NEW エンジョイエアロ 美奈子 19:40-20:30	Strong Nation YUMI 19:40-20:30	TAHITIAN DANCE FITNESS HANI 19:40-20:30	パワーエアロ 地野 19:40-20:30			
20:30							アクティブ	
21:00	DANCE WORKOUT HANI 20:50-21:40	ZUMBA えりこ 20:50-21:40	NEW 筋膜リリース&ストレッチ 伊藤 20:50-21:40		DANCE WORKOUT HANI 20:50-21:40		コンディショニング・調整	
21:30							ヨガ	
							ダンス	
							有料スクール	
22:00	【スタジオプログラムの参加ルール】 ◆スケジュールは変更する場合がございます。 ◆場所取りはご遠慮ください。 ◆安全管理の為、レッスン開始5分以上経ってからの途中入場はご遠慮ください。			◆体調が悪い時には、レッスンへの参加はお控えください。 ◆レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。 ◆スタジオ内では携帯電話の使用・撮影はご遠慮ください。 ◆運動効果を上げるためにも、スタジオにお水とタオルをご持参ください。				