



# STUDIO SCHEDULE

## 前橋インター

### 2026年7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	
10:00							☑モーニングヨガ 飯塚さやか 10:00-10:50
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	☑ピギナスステップ 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	1.3.5週ピラティス2.4週ポルドブラ&ハレト 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	疲労回復ストレッチ Ayako 7月限定 11:50-12:40	ZUMBA® HANI 12:00-12:50
12:30							
13:00				☑ZUMBA 地野 12:50-13:40	ZUMBA 伊藤 12:50-13:40	ZUMBA® えりこ 13:00-13:50	DANCE WORKOUT HANI 13:00-13:50
13:30	ボディメイクストレッチ 阿部 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	交替わり 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							
17:00							
18:30	ピラティス&ストレッチ 平尾 18:30-19:20	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	ヨガ YUMI 18:30-19:20	ベリーダンス ネスマ 18:30-19:20		
19:00							
19:30							
20:00	ZUMBA HANI 19:40-20:30	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			アクティブ
20:30							
21:00	DANCE WORKOUT HANI 20:50-21:40	ZUMBA えりこ 20:50-21:40	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							
22:00							
	【スタジオプログラムの参加ルール】			◆体調が悪い時には、レッスンへの参加はお控えください。			
	◆スケジュールは変更する場合がございます。			◆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。			
	◆場所取りはご遠慮ください。			◆スタジオ内では携帯電話の使用・撮影はご遠慮ください。			
	◆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。			◆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。			