



STUDIO SCHEDULE

前橋インター

2025年12月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:30							
8:00	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していただけます。						
8:30						背骨コンディショニング 伊藤 8:00~8:50	
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			新極真空手 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	ビギナーステップ HIRO 10:40-11:30	ベーシックヨガ 佐相 10:40-11:30	ZUMBA HANI 10:40-11:30	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							
11:30				DANCE FITNESS 阿部 11:40-12:30	ラテンエアロ 伊藤 11:40-12:30	パワーローエアロ 池島 11:50-12:40	ZUMBA® HANI 12:00-12:50
12:00	ペリーダンス 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				
12:30							
13:00	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	ZUMBA 地野 12:50-13:40	Marshall fight 伊藤 12:50-13:40	ZUMBA® えりこ 13:00-13:50	DANCE WORKOUT HANI 13:00-13:50
13:30							
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	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
15:30							
16:00				GGX【ストレッチ】16:10~16:40			
16:30							
18:30	Strong Nation 伊藤 18:30-19:20	Sintex® 伊藤 18:30-19:20	ピラティス YUMI 18:30-19:20	パワーローエアロ 池島 18:30-19:20	ペリーダンス ネスマ 18:30-19:20	ピラティス&ストレッチ 平尾 18:20-19:10	
19:00							
19:30							
20:00	ZUMBA HANI 19:40-20:30	ボディコンシャスエアロ 伊藤 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		アクティブ
20:30							
21:00	DANCE WORKOUT HANI 20:50-21:40	ZUMBA えりこ 20:50-21:40	ローラーヨガ Kei 20:45-21:35	ペリーダンス ネスマ 20:50-21:40	DANCE WORKOUT HANI 20:50-21:40		コンディショニング・調整
21:30	【スタジオプログラムの参加ルール】						
22:00	◆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。			ヨガ ダンス 有料スクール

料金スケール