



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 | 📖 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。 | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | 📖 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 | | | 新極真空手 佐藤道場 9:20-10:20 | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | 📖 モーニングヨガ 飯塚さやか 10:00-10:50 |
| 11:00 | 📖 ビギナーズステップ HIRO 10:40-11:30 | 📖 ベーシックヨガ 佐相 10:40-11:30 | ZUMBA HANI 10:40-11:30 | 📖 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 | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | ベリーダンス ネスマ 11:50-12:40 | ポルドブラ&パレトン 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 | パワーローエアロ 池島 11:50-12:40 | ZUMBA® HANI 12:00-12:50 |
| 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 | | 📖 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 |
| 15:30 | | | | ヨガ 天野 15:10-16:00 | | | |
| 16:00 | | | | 📖 GGX【ストレッチ】16:10~16:40 | | | |
| | | | | | | | |
| 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 | ベリーダンス 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 | | <div>アクティブ</div> <div>コンディショニング・調整</div> <div>ヨガ</div> <div>ダンス</div> <div>有料スクール</div> |
| 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 | ベリーダンス ネスマ 20:50-21:40 | DANCE WORKOUT HANI 20:50-21:40 | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 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。 | | | |