



STUDIO SCHEDULE

前橋インター

2025年8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			空手スクール 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	🏹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	🏹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							POP DANCE HANI 11:00-11:50
12:00	ベリーダンス ネスマ 11:50-12:40	ボルドブラ&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	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							
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		🏹GGX【筋トレ・全身】 16:20~16:50	
18:30							
19:00	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	奇数週:ZUMBA偶数週:CHOREOLOGY 芳賀 19:00-19:50	
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 コンディショニング・調整 ヨガ ダンス 有料スクール
20:30			🏹GGX【ストレッチ】 20:45~21:15			Salsation® 芳賀 20:05-20:50	
21:00	DANCE WORKOUT HANI 20:50-21:40	ZUMBA えりこ 20:50-21:40		ベリーダンス ネスマ 20:50-21:40	DANCE WORKOUT HANI 20:50-21:40		
21:30							
	【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。			
22:00	◆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。			