



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	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	パワーローエアロ 池島 11:50-12:40	ZUMBA® HANI 12:00-12:50
12:30							
13:00				👉ZUMBA 地野 12:50-13:40	Marshall fight 伊藤 12:50-13:40		
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			ZUMBA® えりこ 13:00-13:50	DANCE WORKOUT HANI 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	👉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		週替わり 15:00から16:30の間で実施
15:30				ヨガ 天野 15:10-16:00		👉バランスコーディネーション KAZU 15:20-16:10	
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		
20:30						Salsation® 芳賀 20:05-20:50	👉アクティブ
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		👉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】 ◆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
22:00							