



STUDIO SCHEDULE

前橋インター

2026年9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	POPDANCE HANI 11:00-11:50
11:30							
12:00	NEW ボディメイクヨガ Ayako 11:40-12:30	1.3.5週ピラティス2.4週ボルドブラ&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		ZUMBA® HANI 12:00-12:50
12:30							
13:00							
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	📖 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
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	NEW ナニアロハ KAORI 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 15:10~15:30	📖 GGX 15:00~15:30	ヨガ 天野 15:10-16:00	📖 GGX 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
16:00							
						📖 GGX 16:20~16:50	
18:30							
19:00	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		
19:30							
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							📖 コンディショニング・調整
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			📖 ヨガ
21:30							📖 ダンス
							📖 有料スクール
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。			