

2026年10月

スタジオスケジュール

日	月	火	水	金	土
				2	3
				トリガーリリース 11:15~12:00	トリガーリリース 10:15~11:00
				はじめてフラダンス 13:15~14:00	トランポリン 11:15~12:00
4	5	6	7	9	10
FRPローラー ピラティス 10:15~11:00 体験会	アクティヴ シア 棒びくす体操 10:15~11:30	ピラティス 10:15~11:00	アクティヴ シア ウェルビー体操 10:15~11:30	ピラティス 10:15~11:00	トリガーリリース 10:15~11:00
				EASYバラボ 13:15~14:00	パンチdeEASY 13:15~14:00
11	12	13	14	16	17
ピラティス 10:15~11:00	アクティヴ シア 棒びくす体操 10:15~11:30	ママヨガ 10:15~11:00	アクティヴ シア ウェルビー体操 10:15~11:30	トリガーリリース 11:15~12:00	トリガーリリース 10:15~11:00
hard パンチdeシェイプ 13:00~13:45		ママダンス 11:15~12:00		はじめてフラダンス 13:15~14:00	FRPローラー ピラティス 11:15~12:00 体験会
18	19	20	21	23	24
EASYピクス 10:15~11:00	アクティヴ シア 棒びくす体操 10:15~11:30	ピラティス 10:15~11:00	アクティヴ シア ウェルビー体操 10:15~11:30	ピラティス 10:15~11:00	トリガーリリース 10:15~11:00
				EASYバラボ 13:15~14:00	
hard 25	26	27	28	30	31
パンチdeシェイプ 13:00~13:45	アクティヴ シア 棒びくす体操 10:15~11:30	ママヨガ 10:15~11:00	アクティヴ シア ウェルビー体操 10:15~11:30	休講日	休講日
		ママダンス 11:15~12:00			

体験会

10/4(日)10:15~11:00・17(土)11:15~12:00
FRPローラーピラティス無料体験会開催します！

The Wellbe Studio