

2026年 7月

スタジオスケジュール

日

月

火

水

金

土

			アクティブシニア ウエルビー体操 10:15~11:30	1		3 トリガーリリース® 11:15~12:00 はじめてフラダンス 13:15~14:00	4 トリガーリリース® 10:15~11:00 リズムフローヨガ 11:15~12:00
5 ピラティス 10:15~11:00	アクティブシニア 6 棒びくす体操 10:15~11:30	7 ママダンス 11:15~12:00	アクティブシニア 8 ウエルビー体操 10:15~11:30		10 ピラティス 10:15~11:00 EASYバラボ 13:15~14:00	11 トリガーリリース® 9:15~10:00 トリガーリリース® 10:15~11:00 EASYピクス 11:15~12:00	
hard 12 パンチdeシェイプ 13:00~13:45	アクティブシニア 13 棒びくす体操 10:15~11:30	14 ママヨガ 10:15~11:00 ピラティス 11:15~12:00	アクティブシニア 15 ウエルビー体操 10:15~11:30		17 トリガーリリース® 11:15~12:00 はじめてフラダンス 13:15~14:00	18 トリガーリリース® 10:15~11:00 トランポリン 11:15~12:00	
19	アクティブシニア 20 棒びくす体操 10:15~11:30	21 ママヨガ 10:15~11:00 ママダンス 11:15~12:00	アクティブシニア 22 ウエルビー体操 10:15~11:30		24 ピラティス 10:15~11:00 EASYバラボ 13:15~14:00	25 トリガーリリース® 10:15~11:00 EASYピクス 11:15~12:00	
26 トランポリン 10:15~11:00 hard パンチdeシェイプ 13:00~13:45	アクティブシニア 27 棒びくす体操 10:15~11:30	28 休講日	29 休講日		31 休講日		



このマークがついたレッスンはアクティブシニア会員限定です

The Wellbe Studio