

2026年 9 月

スタジオスケジュール

日	月	火	水	金	土
		1 ママダンス 10:15~11:00	2 ウエルビー体操 10:15~11:30	4 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	5 トリガーリリース® 10:15~11:00 トランポリン 11:15~12:00
6 アクティブシニア	7 棒びくす体操 10:15~11:30	8 ママヨガ 10:15~11:00 ママダンス 11:15~12:00	9 ウエルビー体操 10:15~11:30	11 ピラティス 10:15~11:00 EASYバラボ 13:15~14:00	12 トリガーリリース® 10:15~11:00 リズムフローヨガ 11:15~12:00 パンチdeEASY 13:15~14:00
13 EASYピクス 10:15~11:00 hard パンチdeシェイプ 13:00~13:45	14 棒びくす体操 10:15~11:30	15 ママダンス 10:15~11:00	16 ウエルビー体操 10:15~11:30	18 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	19 トリガーリリース® 10:15~11:00 トランポリン 11:15~12:00
20 休講日	21 休講日	22 休講日	23 休講日	25 ピラティス 10:15~11:00 EASYバラボ 13:15~14:00	26 トリガーリリース® 10:15~11:00 EASYピクス 11:15~12:00
27 hard パンチdeシェイプ 13:00~13:45	28 棒びくす体操 10:15~11:30	29 ママヨガ 10:15~11:00 ピラティス 11:15~12:00	30 ウエルビー体操 10:15~11:30		



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