

2026年 5 月

訂正版

スタジオスケジュール

| 日 | 月 | 火 | 水 | 金 | 土 |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | | 1 休講日 | 2 休講日 |
| 3 休講日 | アクティヴ シア 4 棒びくす体操 10:15~11:30 | 5 | アクティヴ シア 6 ウェルビー体操 10:15~11:30 | 8 トリガーリリース® 11:15~12:00 EASYパラボ 13:15~14:00 | 9 トリガーリリース® 10:15~11:00 EASYピクス 11:15~12:00 |
| 10 ピラティス 10:15~11:00 パンチdeシェイプ 13:00~13:45 | アクティヴ シア 11 棒びくす体操 10:15~11:30 | 12 子連れヨガ 10:15~11:00 ママダンス 11:15~12:00 | アクティヴ シア 13 ウェルビー体操 10:15~11:30 | 15 ピラティス 10:15~11:00 はじめてフラダンス 13:15~14:00 | 16 トリガーリリース® 10:15~11:00 リズムフローヨガ 11:15~12:00 |
| 17 | アクティヴ シア 18 棒びくす体操 10:15~11:30 | 19 ピラティス 10:15~11:00 パラボExercise 11:15~12:00 | アクティヴ シア 20 ウェルビー体操 10:15~11:30 | 22 トリガーリリース® 11:15~12:00 EASYパラボ 13:15~14:00 | 23 トリガーリリース® 10:15~11:00 EASYピクス 11:15~12:00 |
| 24 パンチdeシェイプ 13:00~13:45 | アクティヴ シア 25 棒びくす体操 10:15~11:30 | 26 子連れヨガ 10:15~11:00 ママダンス 11:15~12:00 | アクティヴ シア 27 ウェルビー体操 10:15~11:30 | 29 ピラティス 10:15~11:00 はじめてフラダンス 13:15~14:00 | 30 トリガーリリース® 10:15~11:00 パンチdeEASY 13:15~14:00 |
| 31 EASYピクス 10:15~11:00 | | | | | |

<訂正>

5/8(金)

パラボExercise

13:15~14:00



EASYパラボ

13:15~14:00

The Wellbe Studio