

2026年 2 月

スタジオスケジュール

日	月	火	水	金	土
1	2	3	4 ママダンス 13:15~14:00	6	7 トリガーリリース® 10:15~11:00 HipHop入門 11:15~12:00
8 パンチdeシェイプ 13:00~13:45	9	10 子連れヨガ 10:30~11:15	11 体験会	13 トリガーリリース® 11:00~11:45 はじめてフラダンス 13:30~14:30	14 HipHop入門 11:15~12:00 トリガーリリース® 13:45~14:30
15	16	17 子連れヨガ 10:30~11:15	18 ママダンス 13:15~14:00 体験会	20 ピラティス 10:15~11:00	21 トリガーリリース® 10:15~11:00 HipHop入門 11:15~12:00
22 ピラティス 10:15~11:00 パンチdeシェイプ 13:00~13:45 体験会	23	24 休講日	25 休講日	27 トリガーリリース® 11:00~11:45	28 HipHop入門 11:15~12:00

2/13(金) はじめてフラダンス 2/20(金)・22(日)ピラティス
どちらのレッスンも無料でご体験いただけます！
皆様のご参加お待ちしております