

2026年 6月

スタジオスケジュール

日	月	火	水	金	土
	1 アクティブシニア 棒びくす体操 10:15~11:30	2 ピラティス 10:15~11:00	3 アクティブシニア ウエルビー体操 10:15~11:30	5 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	6 トリガーリリース® 9:15~10:00 トリガーリリース® 10:15~11:00 リズムフローヨガ 11:15~12:00
7 ピラティス 10:15~11:00	8 アクティブシニア 棒びくす体操 10:15~11:30	9 子連れヨガ 10:15~11:00 ママダンス 11:15~12:00	10 アクティブシニア ウエルビー体操 10:15~11:30	12 ピラティス 10:15~11:00 EASYパラボ 13:15~14:00	13 トリガーリリース® 10:15~11:00 EASYピクス 11:15~12:00
体験会 14 トランポリン 10:15~11:00 hard パンチdeシェイプ 13:00~13:45	15 アクティブシニア 棒びくす体操 10:15~11:30	16 ピラティス 10:15~11:00 パラボExercise 11:15~12:00	17 アクティブシニア ウエルビー体操 10:15~11:30	19 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 体験会	20 トリガーリリース® 9:15~10:00 トリガーリリース® 10:15~11:00 トランポリン 11:15~12:00
21	22 アクティブシニア 棒びくす体操 10:15~11:30	23 子連れヨガ 10:15~11:00 ママダンス 11:15~12:00	24 アクティブシニア ウエルビー体操 10:15~11:30	26 ピラティス 10:15~11:00 EASYパラボ 13:15~14:00	27 トリガーリリース® 10:15~11:00 EASYピクス 11:15~12:00 パンチdeEASY 13:15~14:00
hard 28 パンチdeシェイプ 13:00~13:45	29 アクティブシニア 棒びくす体操 10:15~11:30	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