2026年11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	4 休講日	6 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	7 トリガーリリース 10:15~11:00 トランポリン 11:15~12:00
8 ピラティス 10:15~11:00	アクティブシニア 9 棒びくす体操 10:15~11:30	10 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 11 ウェルビー体操 10:15~11:30	13 ピラティス 10:15~11:00 EASYバラボ 13:15~14:00	14 トリガーリリース 10:15~11:00 FRPローラーピラティス 11:15~12:00 ~~パンチdeEASY 13:15~14:00~~
hard 15 パンチdeシェイプ 13:00~13:45	アクティブシニア 16 棒びくす体操 10:15~11:30	17 ピラティス 10:15~11:00	アクティブシニア 18 ウェルビー体操 10:15~11:30	20 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	21 トリガーリリース 10:15~11:00 EASYビクス 11:15~12:00 パンチdeEASY 13:15~14:00
22 トランポリン 10:15~11:00	アクティブシニア 23 棒びくす体操 10:15~11:30	24 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 25 ウェルビー体操 10:15~11:30	27 ピラティス 10:15~11:00 EASYバラボ 13:15~14:00	28 トリガーリリース 10:15~11:00 FRPローラーピラティス 11:15~12:00
hard 29 パンチdeシェイプ 13:00~13:45	アクティブシニア 30 棒びくす体操 10:15~11:30				

訂正 パンチdeEASY

11/14(土) 13:15~14:00 → 11/21(土) 13:15~14:00

The Wellbe Studio