

2026年 3 月

訂正版

スタジオスケジュール

日	月	火	水	金	土
1 ママダンス[SARA] 10:15~11:00 体験会	2	3 ママダンス[SARA] 10:15~11:00 バランスボール 11:15~12:00 体験会	4	6 はじめてフラダンス 13:30~14:30	7 HipHop入門 11:15~12:00 トリガーリリース® 13:45~14:30
8 パンチdeシェイプ 13:00~13:45 hard	9	10 子連れヨガ 10:30~11:15	11	13 トリガーリリース® 11:00~11:45 バランスボール 13:30~14:15	14 トリガーリリース® 10:15~11:00
15	16	17 ピラティス 11:00~11:45	18	20	21 トリガーリリース® 10:15~11:00 HipHop入門 11:15~12:00
22 パンチdeシェイプ 13:00~13:45 hard	23	24 子連れヨガ 10:30~11:15	25 ママダンス[AKEMI] 13:15~14:00	27 休講日	28 休講日
29 休講日	30 休講日	31 休講日			

3/1(日)・3/3(火) ママダンス[SARA] 3/3(火) バランスボール

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

*4月～ ママダンスの講師が[AKEMI]先生→[SARA]先生に変更となります

Wellbe Fitness