

2026年 7 月

訂正版

スタジオスケジュール

日	月	火	水	金	土
			1 アクティヴ シア ウェルビー体操 10:15~11:30	3 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	4 リズムフローヨガ 11:15~12:00
5 ピラティス 10:15~11:00	6 アクティヴ シア 棒びくす体操 10:15~11:30	7 ママダンス 11:15~12:00	8 アクティヴ シア ウェルビー体操 10:15~11:30	10 ピラティス 10:15~11:00 EASYバラボ 13:15~14:00	11 トリガーリリース® 9:15~10:00 トリガーリリース® 10:15~11:00 EASYピクス 11:15~12:00
hard 12 パンチdeシェイプ 13:00~13:45	13 アクティヴ シア 棒びくす体操 10:15~11:30	14 ママヨガ 10:15~11:00 ママダンス 11:15~12:00	15 アクティヴ シア ウェルビー体操 10:15~11:30	17 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	18 トリガーリリース® 10:15~11:00 トランポリン 11:15~12:00
19	20 アクティヴ シア 棒びくす体操 10:15~11:30	21 ママヨガ 10:15~11:00 ピラティス 11:15~12:00	22 アクティヴ シア ウェルビー体操 10:15~11:30	24 ピラティス 10:15~11:00 EASYバラボ 13:15~14:00	25 トリガーリリース® 10:15~11:00 EASYピクス 11:15~12:00
26 トランポリン 10:15~11:00 hard パンチdeシェイプ 13:00~13:45	27 アクティヴ シア 棒びくす体操 10:15~11:30	28 休講日	29 休講日	31 休講日	

7/4(土)

7/14(火)

7/21(火)

トリガーリリース®
10:15~11:00

→ 休講

ピラティス
11:15~12:00

→

ママダンス
11:15~12:00

ママダンス
11:15~12:00

→

ピラティス
11:15~12:00

The Wellbe Studio