2026年12月 スタジオスケジュール

日	月	火	水	金	土
		1 ピラティス 10:15~11:00	アクティブシニア 2 ウェルビー体操 10:15~11:30	4 ママヨガ 10:15~11:00 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	5 トリガーリリース 10:15~11:00 トランポリン 11:15~12:00 体験会 ミックスステップ 13:45~14:30
6 ピラティス 10:15~11:00	アクティブシニア 7 棒びくす体操 10:15~11:30	8 ママダンス 10:15~11:00	アクティブシニア 9 ウェルビー体操 10:15~11:30	11 ピラティス 10:15~11:00 EASYバラボ 13:15~14:00	12 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 13 パンチdeシェイプ 13:00~13:45	アクティブシニア 14 棒びくす体操 10:15~11:30	15 ピラティス 10:15~11:00	アクティブシニア 16 ウェルビー体操 10:15~11:30	18 ママヨガ 10:15~11:00 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	19 トリガーリリース 10:15~11:00 体験会 ミックスステップ 11:15~12:00 FRPローラーピラティス 13:45~14:30
20 EASYビクス 10:15~11:00	アクティブシニア 21 棒びくす体操 10:15~11:30	22 ママダンス 10:15~11:00	アクティブシニア 23 ウェルビー体操 10:15~11:30	25 ピラティス 10:15~11:00 EASYバラボ 13:15~14:00	26 トリガーリリース 10:15~11:00 トランポリン 11:15~12:00
hard 27 パンチdeシェイプ 13:00~13:45	28 休講日	29 休講日	30 休講日		

体験会

12/5(土) 13:45~14:30・19(土) 11:15~12:00

ミックスステップ無料体験会開催します！

The Wellbe Studio