

# 2026年 4月

## スタジオスケジュール

日








月

火

水

金

土

日		月		火		水		金		土	
						1		3	4		
								ピラティス 11:15~12:00	トリガーリリース® 10:15~11:00		
								はじめてフラダンス 13:15~14:00	リズムフローヨガ 11:15~12:00		
5		6		7		8			10	11	
		棒びくす体操 10:15~11:30		ピラティス 10:15~11:00		ウェルビー体操 10:15~11:30			トリガーリリース® 11:15~12:00	トリガーリリース® 10:15~11:00	
								EASYパラボ 13:15~14:00	EASYピクス 11:15~12:00		
hard		13		14		15			17	18	
パンチdeシェイプ 13:00~13:45		棒びくす体操 10:15~11:30		子連れヨガ 10:15~11:00		ウェルビー体操 10:15~11:30		ピラティス 11:15~12:00	トリガーリリース® 10:15~11:00		
				ママダンス 11:15~12:00				はじめてフラダンス 13:15~14:00	リズムフローヨガ 11:15~12:00		
19		20		21		22			24	25	
リズムフローヨガ 10:15~11:00		棒びくす体操 10:15~11:30		ピラティス 10:15~11:00		ウェルビー体操 10:15~11:30			トリガーリリース® 11:15~12:00	トリガーリリース® 10:15~11:00	
				パラボExercise 11:15~12:00				パラボExercise 13:15~14:00	EASYピクス 11:15~12:00		
26		27		28		29					
ピラティス 10:15~11:00		棒びくす体操 10:15~11:30		子連れヨガ 10:15~11:00		休講日					
hard				ママダンス 11:15~12:00							
パンチdeシェイプ 13:00~13:45											



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