

2026年4月 スタッフレッスン担当表（スタジオ）

	時間	レッスン	スタジオ						
				6日	13日	20日	27日		
月	10:20～10:25	からだ充実体操	B		たなか(よ)	たなか(よ)	ちま	たなか(よ)	
	10:30～11:00	エアロピクス入門	B		たなか(よ)	たなか(よ)	ちま	たなか(よ)	
	11:40～12:10	BP30 (ボディパンプ30)	A		きむら	たなか(よ)	ちま	たなか(よ)	
	21:30～22:00	BP30 (ボディパンプ30)	A		しょうじ	えふみ	しょうじ	しょうじ	
火	時間	レッスン	スタジオ	7日	14日	21日	28日		
	13:20～13:50	TAIKAN	A	たなか(よ)	きむら	たなか(よ)	きむら		
	15:30～15:50	爽快棒	B	たなか(よ)	きむら	たなか(よ)	さかい(み)		
	21:20～22:05	BC45 (ボディコンバット45)	A	かどた	まつおか	えふみ	かどた		
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	13:00～13:30	BC30 (ボディコンバット30)	A	とよだ	ちま	とよだ	とよだ	まつおか	
	15:40～16:00	爽快棒	B	たなか(よ)	ちま	たなか(よ)	ちま	しょうじ	
	20:30～21:00	TAIKAN	B	ちま	しょうじ	しょうじ	まつおか	休講	
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	13:30～13:50	爽快棒	B	きむら	たなか(よ)	きむら	さかい(み)		
	20:00～20:45	BC45 (ボディコンバット45)	A	ちま	ちま	まつおか	ちま		
えふみ									
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	14:45～15:15	BC30 (ボディコンバット30)	A	まつおか	えふみ	かどた	かどた		
	15:30～16:15	BP45 (ボディパンプ45)	A	えふみ	とよだ	まつおか	とよだ		
				とよだ					
16:30～16:50	爽快棒	B	えふみ	さかい(み)	まつおか	おおにし			
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	14:15～15:00	BP45 (ボディパンプ45)	A	ちま	しょうじ	かどた	しょうじ		
				まつおか					
	15:15～16:00	BC45 (ボディコンバット45)	A	ちま	まつおか	えふみ	かどた		
まつおか									
16:15～16:35	爽快棒	B	ちま	たむら	えふみ	たむら			

※都合により、担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございますので、予めご了承ください。