

2026年5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		4日	11日	18日	25日	
月	10:20～10:25	からだ充実体操	B		ちま	たなか(よ)	ちま	たなか(よ)	
	10:30～11:00	エアロピクス入門	B		ちま	たなか(よ)	ちま	たなか(よ)	
	11:40～12:10	BP30 (ボディパンプ30)	A		しょうじ	たなか(よ)	きむら	たなか(よ)	
	21:30～22:00	BP30 (ボディパンプ30)	A		休講	しょうじ	まつおか	ちま	
火	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26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)	きむら	
	21:20～22:05	BC45 (ボディコンバット45)	A		休講	まつおか	えふみ	かどた	
水	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	13:00～13:30	BC30 (ボディコンバット30)	A		まつおか	ちま	とよだ	ちま	
	15:40～16:00	爽快棒	B		たなか(よ)	さかい(み)	たなか(よ)	たなか(よ)	
	20:30～21:00	TAIKAN	B		休講	まつおか	しょうじ	しょうじ	
金	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	13:30～13:50	爽快棒	B	さかい(み)	たなか(よ)	きむら	たなか(よ)	きむら	
	20:00～20:45	BC45 (ボディコンバット45)	A	ちま	まつおか	かどた	えふみ	えふみ	
土	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	14:45～15:15	BC30 (ボディコンバット30)	A	とよだ	かどた	かどた	まつおか	えふみ	
	15:30～16:15	BP45 (ボディパンプ45)	A	かどた	とよだ	とよだ	しょうじ	かどた	
	16:30～16:50	爽快棒	B	さかい(み)	さかい(み)	とよだ	しょうじ	さかい(み)	
日	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	14:15～15:00	BP45 (ボディパンプ45)	A	えふみ	ちま	ちま	しょうじ	とよだ	
	15:15～16:00	BC45 (ボディコンバット45)	A	かどた	まつおか	かどた	えふみ	とよだ	
	16:15～16:35	爽快棒	B	たむら	ちま	ちま	たむら	とよだ	

※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。