

2026年10月 スタッフレッスン担当表（スタジオ）

月	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	10:20～10:25	からだ充実体操	B		たなか(よ)	とよだ	たなか(よ)	たなか(よ)	
	10:30～11:00	エアロピクス 入門	B		たなか(よ)	とよだ	たなか(よ)	たなか(よ)	
	11:40～12:10	BP30（ボディパンプ30）	A		きむら	とよだ	たなか(よ)	きむら	
	21:30～22:00	BP30（ボディパンプ30）	A		ちま	休講	えふみ	ちま	
火	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	13:20～13:50	TAIKAN	A		きむら	たなか(よ)	たなか(よ)	きむら	
	14:55～15:15	SHIRIトレ	B		きむら	たなか(よ)	たなか(よ)	きむら	
	15:30～15:50	爽快棒	B		きむら	たなか(よ)	たなか(よ)	きむら	
	21:00～21:45	BC45（ボディコンバット45）	A		まつおか	たむら	えふみ	かどた	
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	13:00～13:30	BC30（ボディコンバット30）	A		とよだ	とよだ	ちま	とよだ	
	20:30～21:00	TAIKAN	B		まつおか	まつおか	ちま	ちま	
金	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	13:30～13:50	爽快棒	B	たなか(よ)	たなか(よ)	さかい(み)	たなか(よ)	きむら	
	20:00～20:45	BC45（ボディコンバット45）	A	えふみ	ちま	えふみ	ちま	まつおか	
				ちま					
土	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	14:45～15:15	BC30（ボディコンバット30）	A	えふみ	たむら	かどた	かどた	たむら	
	15:30～16:15	BP45（ボディパンプ45）	A	とよだ	えふみ	まつおか	まつおか	えふみ	
				かどた					
	16:30～16:50	爽快棒	B	とよだ	えふみ	まつおか	まつおか	おおた	
日	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	14:15～15:00	BP45（ボディパンプ45）	A	とよだ	かどた	かどた	ちま		
				ちま					
	15:15～16:00	BC45（ボディコンバット45）	A	まつおか	ちま	ちま	まつおか		
				たむら					
	16:15～16:35	爽快棒	B	たむら	おおにし	ちま	ちま		

※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。