

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	12:40～13:10	TAIKAN	B		ひらの	くぼた	くぼた	すが	
	13:30～14:15	BP45（ボディパンプ45）	A		つむら	すが	すが	すぎたち	
	15:30～15:50	爽快棒	B		くぼた	さわい	さわい	くぼた	
水	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	13:30～14:00	歌謡ヒットダンス	B		くぼた	くぼた	つむら	くぼた	
	19:30～20:00	TAIKAN	B			すが	すが	すが	
	20:45～21:30	レズミルズ週替45	A			くぼた	つむら	くぼた	
木	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	15:40～16:10	TAIKAN	B		さわい	さわい	さわい	さわい	
金	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	12:30～13:00	BC30（ボディコンバット30）	A	すが	すくい	すくい	くぼた	すが	
	20:45～21:30	レズミルズ週替45		まつのさこ	くぼた	まつのさこ	つむら	まつのさこ	
土	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	15:30～16:00	TAIKAN	B	すが	すが	すが	すが	すが	
日	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	16:05～16:35	BP30（ボディパンプ30）	A	つむら	くぼた	すぎたち	すぎたち	つむら	
	16:45～17:30	BC45（ボディコンバット45）	A	すくい	つむら	すくい	すくい	まつのさこ	

※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。

歌謡ヒットダンス

Flash dance...Whiat a Feeling/Irene Cara

レズミルズ週替わり

水曜日 ボディパンプ 13日、27日 ボディコンバット 18日

金曜日 ボディコンバット 1日、15日、29日 ボディパンプ 8日、22日