

2026年9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		7日	14日	21日	28日	
	12:40～13:10	TAIKAN	B		すが	すが	ひらの	くぼた	
	13:30～14:15	BP45（ボディパンプ45）	A		すが	すが	つむら	すぎたち	
	15:30～15:50	爽快棒	B		くぼた	さわい	ひらの	みやはら	
水	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	13:30～14:00	歌謡ヒットダンス	B	くぼた	つむら	くぼた	くぼた	つむら	
	19:30～20:00	TAIKAN	B	すが	ひらの	すが		すが	
	20:45～21:30	レズミルズ週替45	A	すぎたち	つむら	くぼた		つむら	
木	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	15:40～16:10	TAIKAN	B	さわい	ひらの	さわい	すが		
金	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	12:30～13:00	BC30（ボディコンバット30）	A	すくい	すくい	すくい	つむら		
	20:45～21:30	レズミルズ週替45		くぼた	くぼた	まつのさこ	くぼた		
土	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	15:30～16:00	TAIKAN	B	すが	ひらの	すが	すが		
日	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	16:05～16:35	BP30（ボディパンプ30）	A	つむら	すぎたち	すが	すぎたち		
	16:45～17:30	BC45（ボディコンバット45）	A	すくい	すが	すくい	くぼた		

※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
木綿のハンカチーフ/太田裕美
水曜日 ボディパンプ 2日、16日、30日 ボディコンバット 9日
金曜日 ボディコンバット 4日、18日 ボディパンプ 11日、25日