

2026年4月 スタッフレッスン担当表（スタジオ）

火	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
		15:05~15:50	BC45（ボディコンバット45）	A		きたまつ	おおにし	たつみ	たつみ
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	13:15~13:45	BC30（ボディコンバット30）	A	おおにし	よしだ	たつみ	おおにし	よしだ	
				よしだ					
	12:30~13:00	スタッフオリジナル30	A	ひらやま	ひらやま	たつみ	ひらやま	おおにし	
	14:00~14:20	ひきしめお腹20	B	ひらやま	ひらやま	たつみ	ひらやま	おおにし	
	14:30~15:00	爽快棒	B	ひらやま	ひらやま	たつみ	ひらやま	おおにし	
20:30~21:15	BP45（ボディパンプ45）	A	ながはま	ながはま	ながはま	たつみ	休講		
			さくらもと						
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	13:45~14:30	BP45（ボディパンプ45）	A	ながはま	ながはま	たつみ	ながはま		
				さくらもと					
	20:30~21:15	BC45（ボディコンバット45）	A	なかざと	なかざと	なかざと	なかざと		
たつみ									
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	13:30~14:00	TAIKAN	A	たつみ	きたまつ	さくらもと	さくらもと		
				なかざと	きたまつ	なかざと	なかざと		
	15:15~16:00	BC45（ボディコンバット45）	A	たつみ					

※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。

【スタッフオリジナル】

- 1日：TAIKAN
- 8日：楽ヨガ
- 15日：歌謡ヒットダンス ♪ペッパー警部/ピンク・レディー
- 22日：TAIKAN
- 29日：歌謡ヒットダンス ♪涙のリクエスト/チェッカーズ