

2026年10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		6日	13日	20日	27日	
	15:05～15:50	BC45（ボディコンバット45）	A		たつみ	たつみ	たつみ	たつみ	
					きたまつ				
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	13:15～13:45	BC30（ボディコンバット30）	A		おおにし	よしだ	おおにし	よしだ	
	12:30～13:00	スタッフオリジナル30	B		ひらやま	ひらやま	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	ひらやま	よしだ	
	14:30～14:50	爽快棒	B		ひらやま	ひらやま	ひらやま	よしだ	
	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	
					たつみ				
金	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	13:45～14:30	BP45（ボディパンプ45）	A	ながはま	おおにし	ながはま	ながはま	ながはま	
				おおにし				おおにし	
	20:30～21:15	BC45（ボディコンバット45）	A	きたまつ	なかざと	なかざと	なかざと	なかざと	
								きたまつ	
日	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	13:30～14:00	TAIKAN	A	さくらもと	さくらもと	とうがき	とうがき		
	15:15～16:00	BC45（ボディコンバット45）	A	なかざと	なかざと	なかざと	きたまつ		
				おおにし					

※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】

7日：楽ヨガ

14日：TAIKAN

21日：楽ヨガ

28日：歌謡ヒットダンス ♪め組の人/RATS&STAR