

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	
	10:45～11:05	爽快棒	B		くずかわ	あかし	にしたに	くずかわ	
	11:20～11:40	ひきしめお腹20	B		くずかわ	あかし	にしたに	くずかわ	
	12:15～12:45	BP30（ボディパンプ30）	A		こにし	あかし	こにし	こう	
	13:00～13:30	BC30（ボディコンバット30）	A		やまむら	こう	こう	こう	
	20:15～20:45	BP30（ボディパンプ30）	A		ふくもり	休講	やまおか	やまおか	
	21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A		やまおか	休講	やまおか	やまおか	
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	10:20～10:40	爽快棒	B		あかし	あかし	あかし	あかし	
	10:50～11:10	ひきしめお腹20	B		あかし	あかし	あかし	あかし	
	11:20～11:40	スタッフオリジナル20	B		あかし	あかし	あかし	あかし	
金	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	14:30～14:50	スタッフオリジナル20	B	よしもと	くずかわ	よしもと	よしもと	くずかわ	
	19:25～19:45	SHIRIトレ	B	やまむら	あらき	あらき	やまむら	あらき	
	20:30～21:15	BC45（ボディコンバット45）	A		こう		ふくもり		
土	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	10:45～11:05	SHIRIトレ	B	よしもと	くずかわ	よしもと	くずかわ	よしもと	
	14:10～14:40	TAIKAN	A	くずかわ	くずかわ	くずかわ	くずかわ	くずかわ	
日	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	14:00～14:30	BP30（ボディパンプ30）	A	こにし	あかし	あかし	あかし		
	14:45～15:30	BC45（ボディコンバット45）	A	こう	ふくもり	やまむら	やまむら		

※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レッスン内容
水曜日 11:20 7日ストレッチ 14日ストレッチ 21日ストレッチ 28日ストレッチ
金曜日 14:30 2日ひきしめお腹 9日爽快棒 16日ストレッチ 23日ひきしめお腹 30日爽快棒