

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	10:45~11:05	爽快棒	B		あかし	くずかわ	くずかわ	くずかわ	
	11:20~11:40	ひきしめお腹20	B		あかし	くずかわ	くずかわ	くずかわ	
	12:15~12:45	BP30 (ボディパンプ30)	A		あかし	おおの	おおの	こう	
	13:00~13:30	BC30 (ボディコンバット30)	A		あかし	こう	こう	おおの	
	20:15~20:45	BP30 (ボディパンプ30)	A		休講	やまおか	やまおか	たかべ	
	21:00~21:30	BC30 (ボディコンバット30)	A		休講	やまおか	やまおか	やまむら	
水	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27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	1日	8日	15日	22日	29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	くずかわ	よしもと	
	19:25~19:45	SHIRIトレ	B	やまむら	あらかき	やまむら	やまむら	あらかき	
	20:30~21:15	BC45 (ボディコンバット45)	A		こう		おおの		
土	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30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	3日	10日	17日	24日	31日	
	14:00~14:30	BP30 (ボディパンプ30)	A	ふくもり	あかし	あかし	たかべ	ふくもり	
	14:45~15:30	BC45 (ボディコンバット45)	A	やまむら	やまむら	こう	あかし	あかし	

※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レッスン内容

水曜日 11:20 6日ストレッチ 13日ストレッチ 20日ストレッチ 27日ストレッチ

金曜日 14:00 1日ひきしめお腹 8日爽快棒 15日ストレッチ 22日ひきしめお腹 29日ストレッチ