

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	
	10:45～11:05	爽快棒	B		くずかわ	くずかわ	あかし	くずかわ	
	11:20～11:40	ひきしめお腹20	B		くずかわ	くずかわ	あかし	くずかわ	
	12:15～12:45	BP30（ボディパンプ30）	A		おおの	やまむら	あかし	ふくもり	
	13:00～13:30	BC30（ボディコンバット30）	A		おおの	おおの	あかし	ふくもり	
	20:15～20:45	BP30（ボディパンプ30）	A		やまおか	やまおか	休講	こう	
	21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A		やまおか	やまおか	休講	こう	
水	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	10:20～10:40	爽快棒	B	あかし	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	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	あかし	
金	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	14:30～14:50	スタッフオリジナル20	B	よしもと	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	あらき		
	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	5日	12日	19日	26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		
	14:10～14:40	TAIKAN	A	くずかわ	くずかわ	こう	くずかわ		
日	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	14:00～14:30	BP30（ボディパンプ30）	A	あかし	あかし	あかし	こう		
	14:45～15:30	BC45（ボディコンバット45）	A	やまむら	ふくもり	こう	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 2日ストレッチ 9日ストレッチ 16日ストレッチ 23日ストレッチ 30日ストレッチ

金曜日 14:30 4日ひきしめお腹 11日ストレッチ 18日ひきしめお腹 25日爽快棒