

2026年6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	1日	8日	15日	22日	29日	
月	10:45~11:05	爽快棒	B	くずかわ	くずかわ	くずかわ	あかし	あかし	
	11:20~11:40	ひきしめお腹20	B	くずかわ	くずかわ	くずかわ	あかし	あかし	
	12:15~12:45	BP30 (ボディパンプ30)	A	やまむら	おおの	ふくもり	あかし	おおの	
	13:00~13:30	BC30 (ボディコンバット30)	A	おおの	こう	おおの	ふくもり	あかし	
	20:15~20:45	BP30 (ボディパンプ30)	A	やまおか	たかべ	やまおか	たかべ	こう	
	21:00~21:30	BC30 (ボディコンバット30)	A	やまおか	やまむら	やまおか	やまおか	こう	
水	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	10:20~10:40	爽快棒	B	ふくもり	あかし	あかし	あかし		
	10:50~11:10	ひきしめお腹20	B	よしもと	あかし	あかし	あかし		
	11:20~11:40	スタッフオリジナル20	B	よしもと	あかし	あかし	あかし		
金	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	14:30~14:50	スタッフオリジナル20	B	くずかわ	よしもと	よしもと	休講		
	19:25~19:45	SHIRIトレ	B	やまむら	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	6日	13日	20日	27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	ふくもり	くずかわ		
日	時間	レッスン	スタジオ	7日	14日	21日	28日		
	14:00~14:30	BP30 (ボディパンプ30)	A	あかし	あかし	こう	こう		
							たかべ		
	14:45~15:30	BC45 (ボディコンバット45)	A	ふくもり	やまむら	やまむら	ふくもり		
						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 3日ストレッチ 10日ストレッチ 17日ストレッチ 24日ストレッチ

金曜日 14:30 5日爽快棒 12日ひきしめお腹 19日ストレッチ 26日休講

※6月26日(金)14:30からのスタッフオリジナルはイベントのため休講となります。