

2026年4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		6日	13日	20日	27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	
	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	
	12:15～12:45	BP30（ボディバンプ30）	A		たかべ	たかべ	おおの	あかし	
	13:00～13:30	BC30（ボディコンバット30）	A		おおの	おおの	こう	あかし	
	20:15～20:45	BP30（ボディバンプ30）	A		こう	やまおか	ふくもり	たかべ	
	21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A		やまおか	やまおか	やまむら	ふくもり	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29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	3日	10日	17日	24日		
	14:30～14:50	スタッフオリジナル20	B	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	やまむら	やまむら	やまむら		
	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	4日	11日	18日	25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	おおの	くずかわ	おおの	くずかわ		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	14:00～14:30	BP30（ボディバンプ30）	A	こう	あかし	あかし	たかべ		
	14:45～15:30	BC45（ボディコンバット45）	A	やまむら	ふくもり	やまむら	こう		
				おおの					

※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 1日ストレッチ 8日ストレッチ 15日ストレッチ 22日ストレッチ 29日ストレッチ

金曜日 14:00 3日ひきしめお腹 10日ストレッチ 17日爽快棒 24日ひきしめお腹