

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	
	10:50～11:10	月替わりプログラム	B		まつの	まつの	まつの	まつの	
	11:25～11:55	週替わりプログラム30	B		まつの	くどう	すぎた	まつの	
	20:00～20:30	BC30（ボディコンバット30）	A		ながの	ながの	休講	くどう	
	20:45～21:30	BP45（ボディパンプ45）	A		くどう	おおくぼ	休講	ながの	
水	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	19:00～19:45	BP45（ボディパンプ45）	A	にしざき	おおくぼ	にしざき	休講	にしざき	
木	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	10:25～10:55	楽ヨガ～RAKUYOGA～	A	くどう	ほんま	ほんま	ほんま		
金	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	19:15～19:45	TAIKAN	B	まえかわ	まえかわ	まえかわ	にしざき		
	20:00～20:30	BP30（ボディパンプ30）	A	にしざき	にしざき	おおくぼ	にしざき		
	20:45～21:30	BC45（ボディコンバット45）	A	なかお	おおくぼ	ながの	おおくぼ		
土	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	14:00～14:30	BC30（ボディコンバット30）	A	くどう	ながの	くどう	ながの		
	15:55～16:40	BP45（ボディパンプ45）	A	ながの	おおくぼ	なかお	おおくぼ		
日	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	13:00～13:30	BP30（ボディパンプ30）	A	くどう	ながの	ながの	くどう		
	13:50～14:20	TAIKAN	A	まえかわ	おおくぼ	おおくぼ	くどう		
	14:40～15:25	BC45（ボディコンバット45）	A	なかお	くどう	おおくぼ	ながの		

※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。

月曜日 11：25～11：55 週替わりプログラム30 レッスン内容
7日（月） 歌謡ヒットダンス
14日（月） TAIKAN
21日（月） エアロビクス入門
28日（月） 歌謡ヒットダンス