

2026年10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		5日	12日	19日	26日	
	10:50～11:10	月替わりプログラム	B		くどう	あさだ	あさだ	あさだ	
	11:25～11:55	週替わりプログラム30	B		くどう	すぎた	おおくぼ	くどう	
	20:05～20:55	BP45（ボディパンプ45）	A		ながの	休講	ながの	おおくぼ	
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	19:00～19:45	BP45（ボディパンプ45）	A		にしぎき	にしぎき	なかお	こいし	
	20:05～20:55	BC45（ボディコンバット45）			なかお	ながの	おおくぼ	なかお	
木	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	10:25～10:55	楽ヨガ～RAKUYOGA～	A	くどう	くどう	ほんま	くどう	くどう	
金	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	20:00～20:30	BP30（ボディパンプ30）	A	にしぎき	にしぎき	こいし	こいし	にしぎき	
	19:15～19:45	TAIKAN	B	まえかわ	まえかわ	にしぎき	にしぎき	まえかわ	
	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	なかお	おおくぼ	
土	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	14:00～14:30	BC30（ボディコンバット30）	A	おおくぼ	なかお	おおくぼ	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	くどう	
日	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	13:00～13:30	BP30（ボディパンプ30）	A	こいし	なかお	なかお	こいし		
	13:50～14:20	TAIKAN	A	なかお	まえかわ	くどう	まえかわ		
	14:40～15:25	BC45（ボディコンバット45）	A	おおくぼ	おおくぼ	くどう	なかお		

※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
5日（月） 楽ヨガ
12日（月） エアロビクス入門
19日（月） TAIKAN
26日（月） TAIKAN