

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	
	12:35～12:55	アロマストレッチ20	B		ほそい	ほそい	ほそい	ほそい	
	13:10～13:40	TAIKAN	B		ほそい	ほそい	ほそい	ほそい	
	13:55～14:10	BCT（ボディコンバットテクニック	B		ほそい	ふじえ	ほそい	ほそい	
	14:10～14:40	BC30（ボディコンバット30）	B		ほそい	ふじえ	ほそい	ほそい	
	19:15～20:00	BP45（ボディパンプ45）	A		未定	休講	未定	未定	
	20:15～20:45	BC30（ボディコンバット30）	A		未定	休講	未定	未定	
火	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	11:15～11:45	エアロビクス 入門	A		たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	
	14:55～15:25	BC30（ボディコンバット30）	B		ふじえ	ほそい	わたなべ(わ)	ほそい	
	15:40～16:00	ひきしめお腹20	B		ふじえ	ほそい	わたなべ(わ)	ほそい	
	19:45～20:15	BC30（ボディコンバット30）	A		おおがみ	わたなべ(わ)	おおがみ	わたなべ(わ)	
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	14:50～15:20	BP30（ボディパンプ30）	B		ふくはら	ふくはら	ふくはら	おおがみ	
金	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	12:55～13:25	エアロビクス 入門	B	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	
	13:40～14:00	爽快棒	B	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	
	14:30～15:15	BP45（ボディパンプ45）	A	ふくはら	ふくはら	ふじえ	おおがみ	ふくはら	
土	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	12:45～13:15	スタッフオリジナル30	B	おおがみ	ふじえ	わたなべ(わ)	ふじえ	おおがみ	
	15:00～15:45	BC45（ボディコンバット45）	A	ふじえ	おおがみ	きりた	おおがみ	きりた	
	16:00～16:45	BP45（ボディパンプ45）	A	おおがみ	ふじえ	おおがみ	ふじえ	おおがみ	
日	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	11:30～11:50	爽快棒	B	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ		
	12:15～12:45	エアロビクス 入門	A	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ		
	13:50～14:35	BP45（ボディパンプ45）	A	ふじえ	わたなべ(わ)	ふじえ	おおがみ		
	14:55～15:40	BC45（ボディコンバット45）	A	ほそい	ほそい	ほそい	ほそい		

※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：3日 爽快棒 10日 ひきしめお腹 17日 楽ヨガ 24日 ひきしめお腹 31日 歌謡ヒットダンス

新曲ジョイントレッスン：2日 BP45：おおがみ 3日 BC45：ほそい 4日 BP45：ふくはら BC45：おおがみ

5日 BP45：おおがみ BC45：ほそい

5.19.26 BP45・BC30【未定】→入澤IR