

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	
	12:35～12:55	アロマストレッチ20	B		ふくはら	ほそい	ほそい	ほそい	
	13:10～13:40	TAIKAN	B		ふくはら	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		おおがみ	ほそい	ほそい	ほそい	
	14:10～14:40	BC30（ボディコンバット30）	B		おおがみ	ほそい	ほそい	ほそい	
	19:15～20:00	BP45（ボディパンプ45）	A		おおがみ	ふくはら	休講	おおがみ	
	20:15～20:45	BC30（ボディコンバット30）			ほそい	ふじえ	休講	おおがみ	
火	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29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	たけだ	
	14:55～15:25	BC30（ボディコンバット30）	B	ほそい	おおがみ	おおがみ	ほそい	わたなべ(わ)	
	15:40～16:00	ひきしめお腹20	B	ほそい	おおがみ	おおがみ	ほそい	ふじえ	
	19:45～20:15	BC30（ボディコンバット30）	A	ふじえ	おおがみ	おおがみ	休講	ふじえ	
水	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	14:50～15:20	BP30（ボディパンプ30）	B	おおがみ	ふくはら	ふくはら	ふくはら	ふくはら	
金	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25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		
	13:40～14:00	爽快棒	B	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	ふくはら	ふくはら		
土	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	12:45～13:15	スタッフオリジナル30	B	ふじえ	ほそい	ほそい	ふじえ		
	15:00～15:45	BC45（ボディコンバット45）	A	きりた	ほそい	きりた	ふじえ		
	16:00～16:45	BP45（ボディパンプ45）	A	おおがみ	ふじえ	ふじえ	おおがみ		
日	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27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	おおがみ	ふじえ	ふくはら	ふじえ		
	14:55～15:40	BC45（ボディコンバット45）	A	ほそい	ほそい	おおがみ	おおがみ		

※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30：5日 爽快棒 12日 SHIRIトレ 19日 ひきしめお腹 26日 爽快棒