

## 2026年5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		4日	11日	18日	25日	
月	12:35～12:55	アロマストレッチ20	B		ほそい	ほそい	いけだ	ほそい	
	13:10～13:40	TAIKAN	B		ほそい	ほそい	いけだ	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	いけだ	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	いけだ	ほそい	
	19:15～20:00	BP45（ボディパンプ45）	A		休講	ふくはら	おおがみ	おおがみ	
	20:15～20:45	BC30（ボディコンバット30）			休講	いけだ	おおがみ	おおがみ	
	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
火	11:15～11:45	エアロビクス入門	A		いけだ	たけだ	たけだ	たけだ	
	14:55～15:25	BC30（ボディコンバット30）	B		わたなべ(わ)	ほそい	ほそい	わたなべ(わ)	
	15:40～16:00	ひきしめお腹20	B		わたなべ(わ)	ほそい	ほそい	わたなべ(わ)	
	19:45～20:15	BC30（ボディコンバット30）	A		休講	わたなべ(わ)	いけだ	おおがみ	
	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
水	14:50～15:20	BP30（ボディパンプ30）	B		ふくはら	ふくはら	いけだ	わたなべ(わ)	
	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
金	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	ふくはら	おおがみ	ふくはら	
	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
土	12:45～13:15	スタッフオリジナル30	B	いけだ	ほそい	おおがみ	いけだ	わたなべ(わ)	
	15:00～15:45	BC45（ボディコンバット45）	A	おおがみ	きりた	おおがみ	きりた	わたなべ(わ)	
	16:00～16:45	BP45（ボディパンプ45）	A	いけだ	わたなべ(わ)	いけだ	わたなべ(わ)	おおがみ	
	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
日	11:30～11:50	爽快棒	B	たけだ	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	たけだ	
	13:50～14:35	BP45（ボディパンプ45）	A	おおがみ	おおがみ	いけだ	わたなべ(わ)	ふくはら	
	14:55～15:40	BC45（ボディコンバット45）	A	ほそい	わたなべ(わ)	ほそい	ほそい	いけだ	

※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30：2日 爽快棒 9日 SHIRIトレ 16日 歌謡ヒットダンス 23日 ひきしめお腹 30日 楽ヨガ