

2026年4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		6日	13日	20日	27日	
月	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	ほそい	ほそい	ほそい	
	14:10~14:40	BC30（ボディコンバット30）	B		ほそい	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	未定	未定	ふくはら	
	20:15~20:45	BC30（ボディコンバット30）			おおがみ	未定	未定	いけだ	
	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
火	11:15~11:45	エアロピクス入門	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		ほそい	わたなべ	ほそい	ほそい	
	15:40~16:00	ひきしめお腹20	B		ほそい	わたなべ	ほそい	ほそい	
	19:45~20:15	BC30（ボディコンバット30）	A		いけだ	おおがみ	いけだ	わたなべ	
	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
水	14:50~15:20	BP30（ボディパンプ30）	B	おおがみ	わたなべ	ふくはら	わたなべ	わたなべ	
	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
金	12:55~13:25	エアロピクス入門	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	いけだ	ふくはら	ふくはら		
	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
土	12:45~13:15	スタッフオリジナル30	B	いけだ	ほそい	わたなべ	わたなべ		
	15:00~15:45	BC45（ボディコンバット45）	A	おおがみ	きりた	わたなべ	きりた		
	16:00~16:45	BP45（ボディパンプ45）	A	いけだ	わたなべ	おおがみ	わたなべ		
	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
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	エアロピクス入門	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	ふくはら	いけだ	わたなべ	ふくはら		
	14:55~15:40	BC45（ボディコンバット45）	A	ほそい	ほそい	いけだ	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30：4日 歌謡ヒットダンス 11日 SHIRIトレ 18日 楽ヨガ 25日 爽快棒
13.20日 BP45・BC30【未定】→入澤IR