

2026年6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	1日	8日	15日	22日	29日	
	11:30～11:50	SHIRIトレ	B	みやた	みやた	みやけ	みやけ	みやた	
	12:10～12:40	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B	たなはし	かげいし	たなはし	たなはし	かげいし	
	20:40～21:25	BP45（ボディパンプ45）	A	しみず	しみず	はしづめ	しみず	しみず	
水	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	14:00～14:30	スタッフオリジナル30	B	あかほし	たかばたけ	はやし	しみず		
	14:45～15:15	BP30（ボディパンプ30）	B	たかばたけ	かげいし	かげいし	かげいし		
	19:40～20:25	BC45（ボディコンバット45）	A	はしづめ	しみず	しみず	はしづめ		
木	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	みやた	かげいし	みやた	みやた		
	12:00～12:30	歌謡ヒットダンス	B	かげいし	かげいし	かげいし	かげいし		
金	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	13:30～14:00	エアロビクス 入門	B	みやけ	あかほし	みやけ	あかほし		
	14:15～14:45	TAIKAN	B	あかほし	みやけ	はやし	はしづめ		
	15:00～15:30	BC30（ボディコンバット30）	B	かげいし	はしづめ	かげいし	かげいし		
	19:45～20:15	BP30（ボディパンプ30）	B	しみず	しみず	はしづめ	はしづめ		
土	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	11:45～12:05	SHIRIトレ	B	かげいし	かげいし	あかほし	あかほし		
	12:15～12:45	TAIKAN	B	たかばたけ	はしづめ	しみず	たかばたけ		
	13:45～14:30	BC45（ボディコンバット45）	A	はしづめ	はしづめ	はしづめ	はしづめ		
	15:50～16:35	BP45（ボディパンプ45）	A	かげいし	かげいし	しみず	たかばたけ		
日	時間	レッスン	スタジオ	7日	14日	21日	28日		
	11:30～11:50	爽快棒	B	たにもと	たにもと	たかばたけ	たにもと		
	15:15～16:00	BC45（ボディコンバット45）	A	はしづめ	しみず	たかばたけ	はしづめ		

※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》

【水曜日】14：00～14：30 3日：エアロビクス入門 10日：楽ヨガ 17日：TAIKAN 27日：歌謡ヒットダンス