

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	
	11:30～11:50	SHIRIトレ	B		みやた	みやけ	かげいし	かげいし	
	12:10～12:40	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B		たなはし	たなはし	しみず	たなはし	
	20:40～21:25	BP45（ボディバンプ45）	A		しみず	しみず	休講	しみず	
水	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	14:00～14:30	スタッフオリジナル30	B	あかほし	みやけ	あかほし	たかばたけ	しみず	
	14:45～15:15	BP30（ボディバンプ30）	B	なかにし	たかばたけ	しみず	なかにし	かげいし	
	19:40～20:25	BC45（ボディコンバット45）	A	しみず	しみず	はしづめ	休講	しみず	
木	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	11:30～11:50	爽快棒	B	みやた	たにもと	みやた	たにもと		
	12:00～12:30	歌謡ヒットダンス	B	しみず	かげいし	かげいし	かげいし		
金	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	13:30～14:00	エアロビクス 入門	B	みやけ	あかほし	あかほし	みやけ		
	14:15～14:45	TAIKAN	B	あかほし	みやけ	かげいし	あかほし		
	15:00～15:30	BC30（ボディコンバット30）	B	かげいし	かげいし	しみず	はしづめ		
	19:45～20:15	BP30（ボディバンプ30）	B	はしづめ	なかにし	はしづめ	なかにし		
土	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	11:45～12:05	SHIRIトレ	B	あかほし	あかほし	よしかわ	よしかわ		
	12:15～12:45	TAIKAN	B	まつばら	はしづめ	たかばたけ	まつばら		
	13:45～14:30	BC45（ボディコンバット45）	A	はしづめ	かげいし	はしづめ	はしづめ		
	15:50～16:35	BP45（ボディバンプ45）	A	はしづめ	なかにし	かげいし	なかにし		
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	たにもと	たにもと	たにもと	たにもと		
	15:15～16:00	BC45（ボディコンバット45）	A	たかばたけ	しみず	しみず	たかばたけ		

※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 2日：TAIKAN 9日：爽快棒30 16日：エアロビクス入門 23日：BC30 30日：歌謡ヒットダンス