

2026年10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		5日	12日	19日	26日	
	11:30～11:50	SHIRIトレ	B		みやた	かげいし	みやけ	みやけ	
	12:10～12:40	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B		たなはし	しみず	たなはし	しみず	
	20:40～21:25	BP45（ボディバンプ45）	A		はしづめ	休講	なかにし	なかにし	
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	14:00～14:30	スタッフオリジナル30	B		あかほし	かげいし	かげいし	たかばたけ	
	14:45～15:15	BP30（ボディバンプ30）	B		かげいし	なかにし	しみず	なかにし	
	20:20～21:05	BC45（ボディコンバット45）	A		たかばたけ	まつばら	まつばら	はしづめ	
木	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	11:30～11:50	爽快棒	B	みやた	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	しみず	かげいし	かげいし	しみず	かげいし	
金	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	13:30～14:00	エアロビクス 入門	B	あかほし	かげいし	みやけ	あかほし	みやけ	
	14:15～14:45	TAIKAN	B	みやけ	あかほし	たかばたけ	はしづめ	あかほし	
	15:00～15:30	BC30（ボディコンバット30）	B	かげいし	たかばたけ	しみず	かげいし	かげいし	
	19:45～20:15	BP30（ボディバンプ30）	B	しみず	はしづめ	たかばたけ	なかにし	たかばたけ	
土	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	11:45～12:05	SHIRIトレ	B	よしかわ	よしかわ	よしかわ	よしかわ	かげいし	
	12:15～12:45	TAIKAN	B	かげいし	まつばら	はしづめ	まつばら	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	かげいし	
	15:50～16:35	BP45（ボディバンプ45）	A	たかばたけ	はしづめ	しみず	たかばたけ	なかにし	
日	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	たにもと	たにもと	たにもと	たにもと		
	16:00～16:45	BC45（ボディコンバット45）	A	たかばたけ	たかばたけ	はしづめ	しみず		

※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 7日：TAIKAN 14日：楽ヨガ 21日：爽快棒 28日：BC30