

2024年4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		
	11:30~12:00	楽ヨガ~RAKUYOGA~	B	西川美乃里	西川美乃里	西川美乃里	西川美乃里	西川美乃里	西川美乃里	
	12:20~12:40	SHIRIトレ	B	西川美乃里	赤星雅美子	三宅知子	三宅知子	赤星雅美子		
	20:40~21:25	BP45（ボディパンプ45）	A	中村真一朗	岡田隼汰	岡田隼汰	柴田望美	休講		
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	三宅知子	影石智子	三宅知子	柴田望美			
	14:45~15:15	BP30（ボディパンプ30）	B	影石智子	柴田望美	影石智子	岡田隼汰			
	19:45~20:15	BP30（ボディパンプ30）	B	岡田隼汰	中村真一朗	藤井勇樹	藤井勇樹			
	20:35~21:20	BC45（ボディコンバット45）	A	藤井勇樹	藤井勇樹	西川美乃里	西川美乃里			
木	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日			
	11:30~12:00	歌謡ヒットダンス	B	柴田望美	影石智子	影石智子	柴田望美			
	12:15~12:30	ひきしめお腹15	B	西川美乃里	中村真一朗	藤井勇樹	岡田隼汰			
金	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日			
	13:40~14:10	エアロピクス入門	B	影石智子	三宅知子	西川美乃里	柴田望美			
	14:25~14:45	爽快棒	B	藤井勇樹	岡田隼汰	藤井勇樹	藤井勇樹			
	15:00~15:30	BC30（ボディコンバット30）	B	藤井勇樹	中村真一朗	藤井勇樹	中村真一朗			
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	西川美乃里	影石智子	西川美乃里	西川美乃里			
	12:20~12:35	ひきしめお腹15	B	岡田隼汰	岡田隼汰	中村真一朗	中村真一朗			
	15:50~16:35	BP45（ボディパンプ45）	A	影石智子	影石智子	柴田望美	藤井勇樹			
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	平尾哲也	平尾哲也	岡田隼汰	岡田隼汰			
	15:15~16:00	BC45（ボディコンバット45）	A	藤井勇樹	柴田望美	藤井勇樹	藤井勇樹			

※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：爽快棒20 10日：楽ヨガ 17日：エアロピクス入門 24日：BC30