

2026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		6日	13日	20日	27日	
	11:30～11:50	SHIRIトレ	B		みやけ	かげいし	みやけ	みやた	
	12:10～12:40	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B		たなはし	しみず	かげいし	たなはし	
	20:40～21:25	BP45（ボディパンプ45）	A		しみず	はしづめ	しみず	はしづめ	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	14:00～14:30	スタッフオリジナル30	B	かげいし	みやけ	しみず	かげいし	みやけ	
	14:45～15:15	BP30（ボディパンプ30）	B	かげいし	たかばたけ	かげいし	たかばたけ	はしづめ	
	19:40～20:25	BC45（ボディコンバット45）	A	しみず	はしづめ	はしづめ	はしづめ	休講	
木	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	11:30～11:50	爽快棒	B	しみず	かげいし	みやた	しみず	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	しみず	
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	13:30～14:00	エアロビクス 入門	B	みやけ	かげいし	みやけ	あかほし		
	14:15～14:45	TAIKAN	B	あかほし	みやけ	あかほし	みやけ		
	15:00～15:30	BC30（ボディコンバット30）	B	かげいし	はしづめ	たかばたけ	しみず		
	19:45～20:15	BP30（ボディパンプ30）	B	たかばたけ	しみず	たかばたけ	しみず		
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	11:45～12:05	SHIRIトレ	B	よしかわ	あかほし	よしかわ	よしかわ		
	12:15～12:45	TAIKAN	B	しみず	たかばたけ	はしづめ	しみず		
	13:45～14:30	BC45（ボディコンバット45）	A	はしづめ	たかばたけ	かげいし	はしづめ		
	15:50～16:35	BP45（ボディパンプ45）	A	しみず	かげいし	はしづめ	しみず		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	11:30～11:50	爽快棒	B	たにもと	たにもと	たにもと	はしづめ		
	15:15～16:00	BC45（ボディコンバット45）	A	たかばたけ	はしづめ	しみず	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 1日：楽ヨガ 8日：爽快棒30 15日：歌謡ヒットダンス 22日：エアロビクス入門 29日：T
AIKAN