

## 2026年5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		4日	11日	18日	25日	
	11:30～11:50	SHIRIトレ	B		かげいし	かげいし	みやけ	みやけ	
12:10～12:40	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B		たかばたけ	かげいし	たなはし	たなはし		
20:40～21:25	BP45（ボディパンプ45）	A		休講	しみず	しみず	しみず		
水	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	14:00～14:30	スタッフオリジナル30	B		しみず	かげいし	みやけ	あかほし	
14:45～15:15	BP30（ボディパンプ30）	B		たかばたけ	しみず	かげいし	たかばたけ		
19:40～20:25	BC45（ボディコンバット45）	A		休講	しみず	はしづめ	しみず		
木	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		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	しみず	かげいし	しみず		
金	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	13:30～14:00	エアロビクス 入門	B	しみず	あかほし	みやけ	あかほし	みやけ	
14:15～14:45	TAIKAN	B	みやけ	はやし	あかほし	みやけ	たかばたけ		
15:00～15:30	BC30（ボディコンバット30）	B	しみず	はしづめ	しみず	はしづめ	かげいし		
19:45～20:15	BP30（ボディパンプ30）	B	たかばたけ	しみず	はしづめ	はしづめ	たかばたけ		
土	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	11:45～12:05	SHIRIトレ	B	かげいし	よしかわ	かげいし	よしかわ	よしかわ	
12:15～12:45	TAIKAN	B	たかばたけ	かげいし	あかほし	しみず	はしづめ		
13:45～14:30	BC45（ボディコンバット45）	A	はしづめ	はしづめ	かげいし	たかばたけ	しみず		
15:50～16:35	BP45（ボディパンプ45）	A	たかばたけ	かげいし	たかばたけ	しみず	かげいし		
日	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31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	たにもと	
15:15～16:00	BC45（ボディコンバット45）	A	はしづめ	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 6日：歌謡ヒットダンス 13日：楽ヨガ 20日：爽快棒30 27日：TAIKAN