

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	
	12:30～13:00	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B		いわさき	ひろた(ゆ)	いわさき	いわさき	
	13:15～13:30	ひきしめお腹15	B		いわさき	ひろた(ゆ)	いわさき	いわさき	
	13:40～14:00	爽快棒	B		いわさき	ひろた(ゆ)	いわさき	いわさき	
	19:25～19:45	爽快棒	B		ささき	休講	みやもと	まつい	
	20:00～20:30	BC30（ボディコンバット30）	B		ささき	休講	みやもと	まつい	
火	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	14:45～15:05	爽快棒	B		まつい	まつい	まつい	まつい	
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	19:10～19:40	BP30（ボディパンプ30）	B		みやもと	しのざき	ひろた(ゆ)	しのざき	
金	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	19:30～20:15	BP45（ボディパンプ45）	A	ひろた(ゆ)	しのざき	ささき	ささき	みやもと	
土	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	16:00～16:30	BP30（ボディパンプ30）	A	えんどう	みやもと	みやもと	しのざき	しのざき	
	16:45～17:30	BC45（ボディコンバット45）	A	ささき	まつい	ひろた(ゆ)	ひろた(ゆ)	ひろた(ゆ)	
日	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	16:00～16:30	BC30（ボディコンバット30）	A	ひろた(ゆ)	みやもと	まつい	ささき		

※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。