

2026年9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		7日	14日	21日	28日	
	12:30～13:00	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B		いわさき	いわさき	ひろた(ゆ)	いわさき	
	13:15～13:30	ひきしめお腹15	B		いわさき	いわさき	しのざき	いわさき	
	13:40～14:00	爽快棒	B		いわさき	いわさき	しのざき	いわさき	
	19:25～19:45	爽快棒	B		まつい	ささき	休講	まつい	
	20:00～20:30	BC30（ボディコンバット30）	B		まつい	ささき	休講	まつい	
火	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	14:45～15:05	爽快棒	B	まつい	まつい	まつい	しのざき	ささき	
水	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	19:10～19:40	BP30（ボディパンプ30）	B	ひろた(ゆ)	ひろた(ゆ)	ひろた(ゆ)	休講	しのざき	
金	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	19:30～20:15	BP45（ボディパンプ45）	A	みやもと	みやもと	しのざき	ささき		
土	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	16:00～16:30	BP30（ボディパンプ30）	A	えんどう	しのざき	みやもと	しのざき		
	16:45～17:30	BC45（ボディコンバット45）	A	みやもと	まつい	ひろた(ゆ)	まつい		
日	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	16:00～16:30	BC30（ボディコンバット30）	A	ささき	みやもと	まつい	みやもと		

※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。