

2026年6月 スタッフレッスン担当表 (スタジオ)6月1日更新

	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
月	10:00~10:15	ひきしめお腹15	B	たがわ	こむかい	たがわ	こむかい	たがわ	
	12:15~12:45	SHIRIトレ ※女性限定	A	たがわ	たがわ	たがわ	やました	たがわ	
	13:15~13:45	BC30 (ボディコンバット30)	A	こむかい	おおいし	こむかい	おおいし	こむかい	
	20:15~20:45	スタジオ 入門	B	いなだ(か)	むらた	いなだ(か)	ありその	こみやま	
	21:15~21:45	BP30 (ボディパンプ30)	A	やました	おおくぼ	おおいし	やました	未定	
火	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	12:00~12:45	BP45 (ボディパンプ45)	A	たがわ	たがわ	たがわ	たがわ	たがわ	
	14:20~14:50	スタジオ 入門	B	こむかい	ありその	こむかい	にしむら	ありその	
水	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	13:00~13:30	TAIKAN	A	たがわ	たがわ	たがわ	たがわ		
	14:00~14:20	爽快棒	B	にしむら	にしむら	たかい	たかい		
	15:45~16:05	SHIRIトレ ※女性限定	B	たかい	たかい	やました	やました		
	20:30~21:15	BP45 (ボディパンプ45)	A	おおいし	たがわ	やました	やました		
金	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	10:00~10:30	楽ヨガ~RAKUYOGA~	B	こむかい	にしむら	こむかい	にしむら		
	13:15~13:45	週替わりプログラム	B	にしむら	こむかい	やました	こむかい		
	13:55~14:15	爽快棒	B	こむかい	にしむら	こむかい	にしむら		
	21:15~21:45	BC30 (ボディコンバット30)	A	きた	やました	むらた	きた		
土	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	13:15~14:00	BP45 (ボディパンプ45)	A	やました	たがわ	たがわ	やました		
	14:15~15:00	BC45 (ボディコンバット45)	A	おおいし	きた	やました	むらた		
日	時間	レッスン	スタジオ	7日	14日	21日	28日		
	11:10~11:40	スタジオ 入門	B	こみやま	いなだ(か)	こみやま	ありその		
	12:15~13:00	BP45 (ボディパンプ45)	A	たがわ	おおいし	おおいし	たがわ		
	13:15~14:00	BC45 (ボディコンバット45)	A	やました	おおいし	むらた	おおいし		
	15:00~15:30	TAIKAN	B	こみやま	こみやま	こみやま	こみやま		

※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。

【週替わりプログラム】

(金曜日) 5日：楽ヨガ 12日：ボディコンバット30 19日：TAIKAN 26日：楽ヨガ

【スタジオ入門】

(月曜日)1日：ストレッチ20 8日：ひきしめお腹15 15日：ストレッチ20 22日：ストレッチ20 29日：ひきしめお腹15  
 (火曜日)2日：爽快棒20 9日：ストレッチ20 16日：ひきしめお腹15 23日：爽快棒20 30日：ストレッチ20  
 (日曜日)7日：ひきしめお腹15 14日：ストレッチ20 21日：ひきしめお腹15 28日：ストレッチ20