

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	
	10:00～10:15	ひきしめお腹15	B		こむかい	たがわ	たがわ	こむかい	
	12:15～12:45	SHIRIトレ ※女性限定	A		たがわ	やました	たがわ	たがわ	
	13:15～13:45	BC30（ボディコンバット30）	A		こむかい	おいしい	きた	おいしい	
	20:15～20:45	スタジオ 入門	B		ありその		いなだ(か)	いなだ(か)	
	21:15～21:45	BP30（ボディパンプ30）	A		やました		むらた	ありその	
火	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27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	
	14:20～14:50	スタジオ 入門	B		こむかい	ありその	にしむら	くさはら	
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	13:00～13:30	TAIKAN	A		たがわ	たがわ	にしむら	くさはら	
	14:00～14:20	爽快棒	B		にしむら	にしむら	にしむら	たがわ	
	15:45～16:05	SHIRIトレ ※女性限定	B		たがわ	たがわ	たがわ	やました	
	20:30～21:15	BP45（ボディパンプ45）	A		やました	むらた	ありその	むらた	
金	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	10:00～10:30	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B	こむかい	にしむら	くさはら	にしむら	こむかい	
	13:15～13:45	週替わりプログラム	B	にしむら	こむかい	こみやま	こむかい	にしむら	
	13:55～14:15	爽快棒	B	こむかい	くさはら	くさはら	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	むらた	むらた	やました	むらた	
土	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	13:15～14:00	BP45（ボディパンプ45）	A	たがわ	たがわ	ありその	やました	たがわ	
				ありその					
	14:15～15:00	BC45（ボディコンバット45）	A	きた	やました	きた	むらた	やました	
				やました					
日	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	11:10～11:40	スタジオ 入門	B	ありその	いなだ(か)	こみやま	こみやま		
	12:15～13:00	BP45（ボディパンプ45）	A	やました	ありその	おいしい	やました		
				ありその					
	13:15～14:00	BC45（ボディコンバット45）	A	きた	むらた	きた	おいしい		
				おいしい					
	15:00～15:30	TAIKAN	B	くさはら	こみやま	くさはら	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。