

2026年5月 スタッフレッスン担当表（スタジオ）

	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25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
12:15～12:45		SHIRIトレ ※女性限定	A		やました	たがわ	たがわ	たがわ	
13:15～13:45		BC30（ボディコンバット30）	A		にしかわ	こむかい	おいしい	こむかい	
20:15～20:45		スタジオ 入門	B		休講	いなだ(か)	いなだ(か)	むらた	
21:15～21:45		BP30（ボディパンプ30）	A		休講	やました	やました	やました	
火	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26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		いなだ(か)	にしむら	こむかい	にしむら	
水	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	13:00～13:30	TAIKAN	A		やました	たがわ	たがわ	にしかわ	
	14:00～14:20	爽快棒	B		にしむら	たかい	にしむら	たがわ	
	15:45～16:05	SHIRIトレ ※女性限定	B		たがわ	たかい	たがわ	たかい	
	20:30～21:15	BP45（ボディパンプ45）	A		休講	やました	やました	たがわ	
金	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	10:00～10:30	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B	にしむら	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	こむかい	にしむら	やました	にしむら	こむかい	
	13:55～14:15	爽快棒	B	にしむら	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	むらた	きた	きた	やました	むらた	
土	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	13:15～14:00	BP45（ボディパンプ45）	A	たがわ	にしかわ	たがわ	やました	にしかわ	
	14:15～15:00	BC45（ボディコンバット45）	A	にしかわ	きた	むらた	きた	やました	
日	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	11:10～11:40	スタジオ 入門	B	おいしい	こみやま	やました	こみやま	おいしい	
	12:15～13:00	BP45（ボディパンプ45）	A	やました	たがわ	おいしい	おいしい	にしかわ	
	13:15～14:00	BC45（ボディコンバット45）	A	おいしい	おいしい	にしかわ	むらた	おいしい	
	15:00～15:30	TAIKAN	B	やました	こみやま	こみやま	こみやま	たがわ	

※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）1日：ボディコンバット30 8日：楽ヨガ 15日：TAIKAN 22日：楽ヨガ 29日：ボディコンバット30

【スタジオ入門】

（月曜日）4日：休講 11日：ストレッチ20 18日：ストレッチ20 25日：ひきしめお腹15
 （火曜日）5日：ストレッチ20 12日：ひきしめお腹15 19日：爽快棒20 26日：ひきしめお腹15
 （日曜日）3日：ストレッチ20 10日：ひきしめお腹15 17日：ストレッチ20 24日：ひきしめお腹15 31日：ストレッチ20