

2026年4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		6日	13日	20日	27日	
月	10:00~10:15	ひきしめお腹15	B		たがわ	こむかい	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	たがわ	
	13:15~13:45	BC30 (ボディコンバット30)	A		こむかい	こむかい	おいし	こむかい	
	20:15~20:45	スタジオ 入門	B		こみやま	いなだ(か)	いなだ(か)	いなだ(か)	
	21:15~21:45	BP30 (ボディパンプ30)	A		にしかわ	やました	やました	おいし	
火	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28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	にしむら	こむかい	にしむら	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	13:00~13:30	TAIKAN	A	こみやま	たがわ	たがわ	たがわ	やました	
	14:00~14:20	爽快棒	B	にしむら	たかい	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	たかい	たがわ	たがわ	
	20:30~21:15	BP45 (ボディパンプ45)	A	やました たがわ	やました	たがわ	にしかわ		
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	10:00~10:30	楽ヨガ~RAKUYOGA~	B	こむかい	にしむら	こむかい	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	にしむら	やました		
	13:55~14:15	爽快棒	B	こむかい	にしむら	こむかい	こむかい		
	21:15~21:45	BC30 (ボディコンバット30)	A	きた	むらた	きた	きた		
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	13:15~14:00	BP45 (ボディパンプ45)	A	やました	たがわ	たがわ	たがわ		
	14:15~15:00	BC45 (ボディコンバット45)	A	きた むらた	きた	きた	にしかわ		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	11:10~11:40	スタジオ 入門	B	いなだ(か)	こみやま	いなだ(か)	おいし		
	12:15~13:00	BP45 (ボディパンプ45)	A	にしかわ	おいし	おいし	やました		
	13:15~14:00	BC45 (ボディコンバット45)	A	おいし	にしかわ	むらた	おいし		
	15:00~15:30	TAIKAN	B	こみやま	こみやま	やました	やました		

※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) 3日：楽ヨガ 10日：ボディコンバット30 17日：楽ヨガ 24日：TAIKAN

【スタジオ入門】

(月曜日) 6日：ひきしめお腹15 13日：ストレッチ20 20日：ストレッチ20 27日：ストレッチ20  
 (火曜日) 7日：ストレッチ20 14日：ひきしめお腹15 21日：爽快棒20 28日：ひきしめお腹15  
 (日曜日) 5日：ストレッチ20 12日：ひきしめお腹15 19日：ストレッチ20 26日：ひきしめお腹15