

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	
	10:00～10:15	ひきしめお腹15	B		こむかい	こむかい	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	こむかい	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	1日	8日	15日	22日	29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	にしむら	くさはら	こむかい	
水	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	13:00～13:30	TAIKAN	A	くさはら	たがわ	にしむら	くさはら	くさはら	
	14:00～14:20	爽快棒	B	たかい	にしむら	にしむら	たがわ	にしむら	
	15:45～16:05	SHIRIトレ ※女性限定	B	たかい	たがわ	たがわ	やました	たがわ	
	20:30～21:15	BP45（ボディパンプ45）	A	やました	むらた	ありその		やました	
				むらた					
金	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25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	にしむら	こみやま		
	13:55～14:15	爽快棒	B	こむかい	くさはら	ありその	こむかい		
	21:15～21:45	BC30（ボディコンバット30）	A	やました	きた	きた	むらた		
土	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	13:15～14:00	BP45（ボディパンプ45）	A	たがわ	やました	むらた	たがわ		
	14:15～15:00	BC45（ボディコンバット45）	A	きた	むらた	こむかい	やました		
日	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	11:10～11:40	スタジオ 入門	B	いなだ(か)	かわはらだ	こみやま	かわはらだ		
	12:15～13:00	BP45（ボディパンプ45）	A	おいしい	たがわ	たがわ	やました		
				ありその					
	13:15～14:00	BC45（ボディコンバット45）	A	むらた	むらた	おいしい	おいしい		
	15:00～15:30	TAIKAN	B	こみやま	たがわ	こみやま	くさはら		

※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）4日：TAIKAN 11日：ボディコンバット30 18日：楽ヨガ 25日：TAIKAN
【スタジオ入門】
（月曜日）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：爽快棒20
（火曜日）1日：ひきしめお腹15 8日：爽快棒20 15日：ひきしめお腹15 22日：爽快棒20 29日：ひきしめお腹15
（日曜日）6日：爽快棒20 13日：ひきしめお腹15 20日：ひきしめお腹15 27日：ストレッチ20