

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 | 13:15～13:45 | BP30（ボディパンプ30）     | B    |        | たけだ(ち) | たけだ(ち) | たけだ(ち) | たけだ(ち) |  |
|   | 20:00～20:30 | TAIKAN             | B    |        | ながやま   | みずえ    | ながやま   | みずえ    |  |
|   | 21:45～22:15 | 週替わりレズミルズ          | A    |        | いなみ    | いなみ    | いなみ    | いなみ    |  |
| 火 | 時間          | レッスン               | スタジオ |        | 7日     | 14日    | 21日    | 28日    |  |
|   | 12:35～13:20 | BC45（ボディコンバット45）   | B    |        | いなみ    | さかもと   | みずえ    | さかもと   |  |
| 水 | 時間          | レッスン               | スタジオ | 1日     | 8日     | 15日    | 22日    | 29日    |  |
|   | 09:40～09:55 | BCT（ボディコンバットテクニック） | B    | みずえ    | さかもと   | ますだ    | ますだ    | さかもと   |  |
|   | 09:55～10:25 | BC30（ボディコンバット30）   | B    | みずえ    | さかもと   | ますだ    | ますだ    | さかもと   |  |
|   | 20:45～21:30 | BP45（ボディパンプ45）     | A    | たけだ(ち) | たけだ(ち) | こいし    | たけだ(ち) | 休講     |  |
| 金 | 時間          | レッスン               | スタジオ | 3日     | 10日    | 17日    | 24日    |        |  |
|   | 09:30～10:15 | BP45（ボディパンプ45）     | A    | たけだ(ち) | たけだ(ち) | たけだ(ち) | たけだ(ち) |        |  |
|   | 12:50～13:20 | TAIKAN             | B    | きたむら   | さかもと   | きたむら   | さかもと   |        |  |
|   | 21:40～22:10 | BC30（ボディコンバット30）   | A    | みずえ    | みずえ    | みずえ    | みずえ    |        |  |
| 土 | 時間          | レッスン               | スタジオ | 4日     | 11日    | 18日    | 25日    |        |  |
|   | 12:30～13:00 | SHIRIトレ            | A    | みずえ    | さかもと   | みずえ    | さかもと   |        |  |
|   | 15:00～15:45 | BP45（ボディパンプ45）     | A    | たけだ(ち) | さかもと   | さかもと   | こいし    |        |  |
|   | 17:15～18:00 | BC45（ボディコンバット45）   | A    | さかもと   | みずえ    | みずえ    | さかもと   |        |  |
| 日 | 時間          | レッスン               | スタジオ | 5日     | 12日    | 19日    | 26日    |        |  |
|   | 14:45～15:30 | BC45（ボディコンバット45）   | A    | みずえ    | みずえ    | みずえ    | みずえ    |        |  |

※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。

週替わりオリジナル45 6日(月)ボディコンバット 13日(月)ボディパンプ 20日(月)ボディコンバット 27日(月)ボディパンプ