

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	
	13:15～13:45	BP30（ボディパンプ30）	B		たけだ(ち)	つぼた	たけだ(ち)	たけだ(ち)	
	20:00～20:30	TAIKAN	B		ながやま	休講	まえにし	ながやま	
	21:45～22:15	週替わりレズミルズ	A		たけだ(ち)	休講	まえにし	いなみ	
火	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	12:35～13:20	BC45（ボディコンバット45）	B		いなみ	さかもと	さかもと	いなみ	
								さかもと	
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	09:40～09:55	BCT（ボディコンバットテクニック）	B		さかもと	さかもと	まえにし	さかもと	
	09:55～10:25	BC30（ボディコンバット30）	B		さかもと	さかもと	まえにし	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)	たけだ(ち)	みずえ	
								たけだ(ち)	
金	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30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)	ますだ	
								たけだ(ち)	
	12:50～13:20	TAIKAN	B	みずえ	たけだ(ち)	さかもと	たけだ(ち)	きたむら	
								まえにし	
	21:40～22:10	BC30（ボディコンバット30）	A	まえにし	まえにし	いなみ	まえにし	まえにし	
土	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	12:20～13:05	BP45（ボディパンプ45）	A	さかもと	つぼた	たけだ(ち)	つぼた	さかもと	
								つぼた	
	14:35～15:05	SHIRIトレ	B	さかもと	さかもと	たけだ(ち)	つぼた	さかもと	
	17:15～18:00	BC45（ボディコンバット45）	A	まえにし	さかもと	まえにし	まえにし	みずえ	
								いなみ	
日	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	14:45～15:30	BC45（ボディコンバット45）	A	みずえ	まえにし	まえにし	みずえ		
							まえにし		

※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。

週替わりレズミルズ30 5日(月)ボディパンプ 19日(月)ボディコンバット 26日(月)ボディパンプ