

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 | 11:40～12:10 | スタッフオリジナル30 | A | | でぐち | くすもと | わたなべ | くすもと | |
| | 20:45～21:30 | BC45（ボディコンバット45） | A | | なかにし | なかにし | なかにし | うすい | |
| 火 | 時間 | レッスン | スタジオ | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | |
| | 16:00～16:20 | 爽快棒 | A | | なかやま | なかやま | わたなべ | わたなべ | |
| 水 | 時間 | レッスン | スタジオ | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | |
| | 15:00～15:20 | SHIRIトレ | B | なかやま | なかやま | こばやし | こばやし | なかやま | |
| | 15:35～15:50 | ストレッチ15 | B | なかやま | なかやま | こばやし | こばやし | なかやま | |
| | 20:30～21:15 | BP45（ボディパンプ45） | A | わたなべ | ながい | つかもと | ながい | 休講 | |
| 土 | 時間 | レッスン | スタジオ | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | | |
| | 12:45～13:30 | BC45（ボディコンバット45） | B | うすい | うすい | こばやし | なかにし | | |
| | 13:45～14:30 | BP45（ボディパンプ45） | A | うえはら | こばやし | でぐち | でぐち | | |
| 日 | 時間 | レッスン | スタジオ | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | |
| | 12:40～13:25 | BP45（ボディパンプ45） | A | うえはら | うすい | うえはら | うすい | | |
| | 13:45～14:30 | BC45（ボディコンバット45） | B | こばやし | こばやし | こばやし | こばやし | | |

※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。