

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	
	11:40～12:10	スタッフオリジナル30	A		でぐち	でぐち	ながい	でぐち	
	20:45～21:30	BC45（ボディコンバット45）	A		うえはら	なかにし	休講	なかにし	
火	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	16:00～16:20	爽快棒	A	なかやま	なかやま	なかやま	なかやま	わたなべ	
水	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	15:00～15:20	SHIRIトレ	B	でぐち	なかやま	でぐち	なかやま	なかやま	
	15:35～15:50	ストレッチ15	B	なかい	なかやま	こばやし	なかやま	なかやま	
	20:30～21:15	BP45（ボディパンプ45）	A	わたなべ	ながい	ながい	休講	わたなべ	
土	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	12:45～13:30	BC45（ボディコンバット45）	B	こばやし	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	うえはら	でぐち	でぐち		
日	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	12:40～13:25	BP45（ボディパンプ45）	A	うえはら	うすい	うすい	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。