

2026年5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		4日	11日	18日	25日	
月	11:40~12:10	スタッフオリジナル30	A		うえはら	わたなべ	くすもと	くすもと	
	20:45~21:30	BC45（ボディコンバット45）	A		休講	うすい	なかにし	なかにし	
火	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26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		6日	13日	20日	27日	
	15:00~15:20	SHIRIトレ	B		なかやま	なかやま	なかやま	こばやし	
	15:35~15:50	ストレッチ15	B		なかやま	なかやま	なかやま	こばやし	
	20:30~21:15	BP45（ボディパンプ45）	A		休講	わたなべ	つかもと	つかもと	
土	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30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	うすい	こばやし	
	13:45~14:30	BP45（ボディパンプ45）	A	でぐち	うえはら	うすい	でぐち	でぐち	
日	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	12:40~13:25	BP45（ボディパンプ45）	A	うすい	うすい	うえはら	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	はせがわ	なかにし	

※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。