

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	
	11:40～12:10	スタッフオリジナル30	A		でぐち	つかもと	わたなべ	でぐち	
	20:45～21:30	BC45（ボディコンバット45）	A		うすい	休講	なかにし	なかにし	
火	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	16:00～16:20	爽快棒	A		なかやま	わたなべ	なかやま	なかやま	
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	15:00～15:20	SHIRIトレ	B		でぐち	なかやま	なかやま	なかやま	
	15:35～15:50	ストレッチ15	B		まつの	なかやま	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	つかもと	まつなが	ながい	
土	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	12:45～13:30	BC45（ボディコンバット45）	B	うすい	うすい	うすい	なかにし	なかにし	
	13:45～14:30	BP45（ボディパンプ45）	A	うすい	まつなが	でぐち	まつなが	でぐち	
日	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	12:40～13:25	BP45（ボディパンプ45）	A	まつなが	まつなが	まつなが	まつなが		
	13:45～14:30	BC45（ボディコンバット45）	B	うすい	うすい	うすい	うすい		

※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。