

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	
	13:30～13:45	ひきしめお腹15	A		わだ	わだ	まえかわ	ながおか	
	15:00～15:30	BC30（ボディコンバット30）	A		わだ	わだ	ながおか	ながおか	
	15:45～16:05	アロマストレッチ20	A		わだ	わだ	ながおか	ながおか	
火	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	15:00～15:20	爽快棒	A		まえかわ	まえかわ	わだ	わだ	
	20:00～20:30	BC30（ボディコンバット30）	A		たなか	ながおか	わだ	わだ	
	20:45～21:30	BP45（ボディパンプ45）	A		きたむら	きたむら	たなか	きたむら	
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	11:00～11:30	SHIRIトレ 女性限定	A		なかの	なかの	なかの	なかの	
	14:30～15:00	BP30（ボディパンプ30）	A		きたむら	わだ	わだ	わだ	
	15:15～15:45	爽快棒	A		ながおか	わだ	まえかわ	わだ	
	20:45～21:30	BC45（ボディコンバット45）	A		ながおか	ながおか	ながおか	ながおか	
金	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	12:45～13:15	TAIKAN	A	たなか	わだ	わだ	たなか	わだ	
	13:30～14:15	BP45（ボディパンプ45）	A	きたむら	わだ	わだ	きたむら	わだ	
	14:30～14:50	爽快棒		ながおか	ながおか	わだ	たかおち	わだ	
土	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	12:15～12:30	ひきしめお腹15	A	まえかわ	まえかわ	まえかわ	ながおか	まえかわ	
	15:00～15:45	BP45（ボディパンプ45）	A	たなか	ながおか	きたむら	ながおか	ながおか	
	16:00～16:45	BC45（ボディコンバット45）	A	ながおか	わだ	たなか	ながおか	わだ	
日	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	13:30～14:00	TAIKAN	A	ながおか	ながおか	わだ	わだ		
	14:15～14:45	BC30（ボディコンバット30）	A	ながおか	ながおか	わだ	ながおか		
	15:00～15:45	BP45（ボディパンプ45）	A	きたむら	ながおか	きたむら	わだ		

※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。

途中参加・途中退場はご遠慮ください。※ドリンクの持ち込みは、フタつきの容器でお願いいたします。