

2026年4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		6日	13日	20日	27日	
	13:30～13:45	ひきしめお腹15	A		たてもと	きたむら	きたむら	たてもと	
	15:00～15:30	BC30（ボディコンバット30）	A		ながおか	ながおか	たなか	ながおか	
	15:45～16:05	アロマストレッチ20	A		まえかわ	ながおか	たなか	ながおか	
火	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	15:00～15:20	爽快棒	A		たなか	たかおち	わだ(あ)	ながおか	
	20:00～20:30	BC30（ボディコンバット30）	A		たなか	わだ(あ)	わだ(あ)	ながおか	
	20:45～21:30	BP45（ボディパンプ45）	A		ながおか	わだ(あ)	わだ(あ)	ながおか	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	11:00～11:30	SHIRIトレ <small>女性限定</small>	A	なかの	なかの	わだ(あ)	なかの	わだ(あ)	
	14:30～15:00	BP30（ボディパンプ30）	A	わだ(あ)	ながおか	たてもと	たてもと	わだ(あ)	
	15:15～15:45	爽快棒	A	たなか	ながおか	わだ(あ)	わだ(あ)	わだ(あ)	
	20:45～21:30	BC45（ボディコンバット45）	A	ながおか	たなか	ながおか	わだ(あ)	わだ(あ)	休講
				たなか					
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	12:45～13:15	TAIKAN	A	わだ(あ)	わだ(あ)	ながおか	わだ(あ)		
	13:30～14:15	BP45（ボディパンプ45）	A	わだ(あ)	わだ(あ)	たてもと	たてもと		
	14:30～14:50	爽快棒		ながおか	まえかわ	ながおか	わだ(あ)		
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	12:15～12:30	ひきしめお腹15	A	わだ(あ)	わだ(あ)	きたむら	きたむら		
	15:00～15:45	BP45（ボディパンプ45）	A	わだ(あ)	たなか	たなか	ながおか		
	16:00～16:45	BC45（ボディコンバット45）	A	たなか	わだ(あ)	ながおか	わだ(あ)		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	13:30～14:00	TAIKAN	A	ながおか	ながおか	わだ(あ)	たなか		
	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(あ)	わだ(あ)		
	15:00～15:45	BP45（ボディパンプ45）	A	わだ(あ)	ながおか	ながおか	たなか		

※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。