

2026年5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		4日	11日	18日	25日	
	13:30~13:45	ひきしめお腹15	A		きたむら	たてもと	ながおか	まえかわ	
	15:00~15:30	BC30（ボディコンバット30）	A		わだ	たなか	ながおか	ながおか	
	15:45~16:05	アロマストレッチ20	A		わだ	たなか	ながおか	ながおか	
火	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	15:00~15:20	爽快棒	A		わだ	たかおち	たかおち	ながおか	
	20:00~20:30	BC30（ボディコンバット30）	A		休講	わだ	わだ	ながおか	
	20:45~21:30	BP45（ボディパンプ45）	A		休講	きたむら	ながおか	きたむら	
水	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	11:00~11:30	SHIRIトレ <small>女性限定</small>	A		なかの	わだ	なかの	わだ	
	14:30~15:00	BP30（ボディパンプ30）	A		たてもと	きたむら	たてもと	わだ	
	15:15~15:45	爽快棒	A		たかおち	わだ	まえかわ	ながおか	
	20:45~21:30	BC45（ボディコンバット45）	A		休講	ながおか	ながおか	ながおか	
金	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	12:45~13:15	TAIKAN	A	たなか	ながおか	わだ	ながおか	わだ	
	13:30~14:15	BP45（ボディパンプ45）	A	たてもと	ながおか	たてもと	ながおか	わだ	
	14:30~14:50	爽快棒		わだ	まえかわ	わだ	ながおか	わだ	
土	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	12:15~12:30	ひきしめお腹15	A	たなか	たなか	わだ	たなか	わだ	
	15:00~15:45	BP45（ボディパンプ45）	A	わだ	ながおか	たなか	きたむら	きたむら	
	16:00~16:45	BC45（ボディコンバット45）	A	たなか	たなか	わだ	たなか	たなか	
日	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	13:30~14:00	TAIKAN	A	たなか	たなか	ながおか	わだ	わだ	
	14:15~14:45	BC30（ボディコンバット30）	A	たなか	たなか	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	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、フタつきの容器をお願いいたします。