

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	
	12:35～13:05	TAIKAN	B		ふじい(ゆ)	うじもと	ふじい(ゆ)	すえなが	
20:10～20:30	SHIRIトレ	A		たまい	たがい	たがい	たがい		
20:45～21:30	レズミルズ週替わり	A		たがい	たがい	たがい	うじもと		
火	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	09:40～10:00	爽快棒	B		たに	たに	まつい(の)	たに	
11:30～12:00	歌謡ヒットダンス	B		すえなが	すえなが	すえなが	たがい		
12:15～12:45	ボディコンバット30	B		すえなが	すえなが	すえなが	たがい		
21:00～21:45	ボディコンバット45	A		ふじい(ゆ)	たがい	うじもと	ふじい(ゆ)		
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	09:15～09:45	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B	きおか(み)	きおか(み)	きおか(み)	うじもと	きおか(み)	
10:10～10:15	からだ充実体操	B	まえだ	まえだ	まえだ	まえだ	すえなが		
10:25～10:45	爽快棒	B	きおか(み)	きおか(み)	きおか(み)	たに	きおか(み)		
12:05～12:50	ボディパンプ45	A	うじもと	すえなが	まつい(の)	まつい(の)	すえなが		
13:10～13:40	ボディコンバット30	A	すえなが	うじもと	うじもと	すえなが	うじもと		
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	11:15～11:20	からだ充実体操	B	まえだ	まえだ	まえだ	まえだ		
11:30～11:50	SHIRIトレ	B	たがい	まつい(の)	まつい(の)	まつい(の)			
20:15～20:45	TAIKAN	A	うじもと	ふじい(ゆ)	うじもと	ふじい(ゆ)			
21:00～21:45	ボディパンプ45	A	ふじい(ゆ)	ふじい(ゆ)	うじもと	いづたに			
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	16:35～17:20	ボディパンプ45	A	うじもと	いづたに	いづたに	いづたに		
17:35～18:05	ボディコンバット30	A	ふじい(ゆ)	たがい	ふじい(ゆ)	たがい			
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	16:00～16:45	ボディパンプ45	A	ふじい(ゆ)	いづたに	すえなが	うじもと		
17:00～17:45	ボディコンバット45	A	うじもと	すえなが	たがい	ふじい(ゆ)			

※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。

歌謡ヒットダンス：Dancing Queen

レズミルズ週替わり：1.3.5週目ボディパンプ 2.4週目：ボディコンバット