

2026年6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	1日	8日	15日	22日	29日	
	12:35～13:05	TAIKAN	B	すえなが	うじもと	すえなが	すえなが	うじもと	
	20:10～20:30	SHIRIトレ	A	たがい	たがい	たがい	たがい	たがい	
	20:45～21:30	レズミルズ週替わり	A	うじもと	たがい	うじもと	たがい	たがい	
火	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	09:40～10:00	爽快棒	B	まつい(の)	たに	まつい(の)	たに	たに	
	11:30～12:00	歌謡ヒットダンス	B	たがい	すえなが	すえなが	すえなが	すえなが	
	12:15～12:45	ボディコンバット30	B	たがい	ふじい(ゆ)	すえなが	すえなが	ふじい(ゆ)	
	21:00～21:45	ボディコンバット45	A	ふじい(ゆ)	うじもと	ふじい(ゆ)	ふじい(ゆ)	たがい	
水	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	09:15～09:45	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B	きおか(み)	ふじい(ゆ)	きおか(み)	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		
	10:25～10:45	爽快棒	B	きおか(み)	たに	きおか(み)	きおか(み)		
	12:05～12:50	ボディパンプ45	A	すえなが	まつい(の)	まつい(の)	まつい(の)		
	13:10～13:40	ボディコンバット30	A	うじもと	ふじい(ゆ)	すえなが	たがい		
金	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26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	まつい(の)	すえなが	まつい(の)	たがい		
	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)	いずたに	いずたに	うじもと		
土	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	16:35～17:20	ボディパンプ45	A	うじもと	いずたに	いずたに	いずたに		
	17:35～18:05	ボディコンバット30	A	ふじい(ゆ)	すえなが	うじもと	たがい		
日	時間	レッスン	スタジオ	7日	14日	21日	28日		
	16:00～16:45	ボディパンプ45	A	すえなが	ふじい(ゆ)	たがい	いずたに		
	17:00～17:45	ボディコンバット45	A	ふじい(ゆ)	たがい	うじもと	すえなが		

※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：TOKIO

レズミルズ週替わり：1日・15日・29日 BODYPUMP 8日・22日 BODYCOMBAT

エアロ、ステップ週替わり：7日・21日 ステップ入門 14日・28日 エアロピクス入門

6/10（水）9：15～9：45 楽ヨガ → ひきしめお腹へ変更して実施いたします。