

2026年9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		7日	14日	21日	28日	
	12:35～13:05	TAIKAN	B		おのうえ	すえなが	すえなが	おのうえ	
	20:10～20:30	SHIRIトレ	A		たがい	たがい	休講	たがい	
	20:45～21:30	レズミルズ週替わり	A		うじもと	うじもと	休講	たがい	
火	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	09:40～10:00	爽快棒	B	まつい(の)	まつい(の)	たに	すえなが	たに	
	11:30～12:00	歌謡ヒットダンス	B	すえなが	たがい	たがい	すえなが	すえなが	
	12:15～12:45	ボディコンバット30	B	すえなが	たがい	たがい	すえなが	たがい	
	21:00～21:45	ボディコンバット45	A	たがい	うじもと	ふじい(ゆ)	休講	ふじい(ゆ)	
水	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	09:15～09:45	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B	きおか(み)	きおか(み)	きおか(み)	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	うじもと	まえだ	
	10:25～10:45	爽快棒	B	きおか(み)	きおか(み)	きおか(み)	きおか(み)	きおか(み)	
	12:05～12:50	ボディパンプ45	A	ふじい(ゆ)	すえなが	すえなが	たがい	まつい(の)	
	13:10～13:40	ボディコンバット30	A	すえなが	うじもと	ふじい(ゆ)	ふじい(ゆ)	うじもと	
金	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25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)	まつい(の)	おのうえ	おのうえ		
	20:15～20:45	TAIKAN	A	うじもと	ふじい(ゆ)	ふじい(ゆ)	うじもと		
	21:00～21:45	ボディパンプ45	A	ふじい(ゆ)	いずたに	うじもと	いずたに		
土	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	16:35～17:20	ボディパンプ45	A	いずたに	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	すえなが	うじもと	すえなが	たがい		
日	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	16:00～16:45	ボディパンプ45	A	いずたに	ふじい(ゆ)	いずたに	ふじい(ゆ)		
	17:00～17:45	ボディコンバット45	A	たがい	すえなが	ふじい(ゆ)	うじもと		

※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：VACATION
レズミルズ週替わり：7日 BODYPUMP 14日・28日 BODYCOMBAT
エアロ、ステップ週替わり：6日・20日 ステップ入門 13日・27日 エアロピクス入門