

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	
	12:35～13:05	TAIKAN	B		すえなが	すえなが	すえなが	うじもと	
20:10～20:30	SHIRIトレ	A		休講	たがい	たがい	たがい		
20:45～21:30	レズミルズ週替わり	A		休講	たがい	たがい	たがい		
火	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	09:40～10:00	爽快棒	B		たがい	たに	まつい(の)	たに	
11:30～12:00	歌謡ヒットダンス	B		たがい	すえなが	たがい	すえなが		
12:15～12:45	ボディコンバット30	B		たがい	すえなが	すえなが	すえなが		
21:00～21:45	ボディコンバット45	A		休講	たがい	ふじい(ゆ)	ふじい(ゆ)		
水	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27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)	
10:10～10:15	からだ充実体操	B		すえなが	まえだ	まえだ	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)		
12:05～12:50	ボディパンプ45	A		たがい	まつい(の)	すえなが	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	うじもと		
金	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29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	まえだ	
11:30～11:50	SHIRIトレ	B	まつい(の)	まつい(の)	まつい(の)	まつい(の)	まつい(の)		
20:15～20:45	TAIKAN	A	ふじい(ゆ)	うじもと	ふじい(ゆ)	うじもと	うじもと		
21:00～21:45	ボディパンプ45	A	うじもと	ふじい(ゆ)	うじもと	いづたに	いづたに		
土	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	16:35～17:20	ボディパンプ45	A	いづたに	いづたに	いづたに	うじもと	いづたに	
17:35～18:05	ボディコンバット30	A	たがい	うじもと	すえなが	うじもと	たがい		
日	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	16:00～16:45	ボディパンプ45	A	ふじい(ゆ)	いづたに	いづたに	ふじい(ゆ)	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	ふじい(ゆ)	たがい	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：ダンシングヒーロー

レズミルズ週替わり：18日 BODYPUMP 11日・25日 BODYCOMBAT

エアロ、ステップ週替わり：3日・17日・31日 ステップ入門 10日・24日 エアロビクス入門