

2026年10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		5日	12日	19日	26日	
	12:35～13:05	TAIKAN	B		うじもと	ふじい(ゆ)	おのうえ	おのうえ	
	20:10～20:30	SHIRIトレ	A		たがい	休講	たがい	未定	
	20:45～21:30	レズミルズ週替わり	A		たがい	休講	たがい	うじもと	
火	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	09:40～10:00	爽快棒	B		たに	たに	まつい(の)	まつい(の)	
	11:30～12:00	歌謡ヒットダンス	B		すえなが	たがい	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	
	21:05～21:50	ボディコンバット45	A		ふじい(ゆ)	うじもと	たがい	ふじい(ゆ)	
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28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		まえた	まえた	すえなが	まえた	
	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		まつい(の)	すえなが	まつい(の)	たがい	
	13:10～13:40	ボディコンバット30	A		ふじい(ゆ)	うじもと	すえなが	うじもと	
金	時間	レッスン	スタジオ		2日	9日	16日	23日	30日
	11:15～11:20	からだ充実体操	B	まえた	まえた	まえた	まえた	まえた	
	11:30～11:50	SHIRIトレ	B	まつい(の)	おのうえ	まつい(の)	おのうえ	まつい(の)	
	20:15～20:45	TAIKAN	A	うじもと	ふじい(ゆ)	うじもと	うじもと	ふじい(ゆ)	
	21:00～21:45	ボディパンプ45	A	ふじい(ゆ)	うじもと	ふじい(ゆ)	ふじい(ゆ)	いずたに	
土	時間	レッスン	スタジオ		3日	10日	17日	24日	31日
	16:35～17:20	ボディパンプ45	A	いずたに	いずたに	ふじい(ゆ)	いずたに	いずたに	
	17:35～18:05	ボディコンバット30	A	たがい	たがい	すえなが	うじもと	たがい	
日	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	16:00～16:45	ボディパンプ45	A	うじもと	いずたに	うじもと	いずたに		
							ふじい(ゆ)		
	17:00～17:45	ボディコンバット45	A	すえなが	たがい	うじもと	すえなが		
							たがい		

※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：ルビーの指輪
レズミルズ週替わり：5日・19日 BODYPUMP 26日 BODYCOMBAT
エアロ、ステップ週替わり：4日・18日 ステップ入門 11日・25日 エアロビクス入門
10/26（月） 20：10～20：30 SHIRIトレ → ひきしめお腹 へ変更して実施いたします。