

## 2026年4月度 スタッフオリジナルレッスン担当表

曜日	時間	レッスン名	場所		6日	13日	20日	27日
月曜日	11:55~12:15	スタッフオリジナル20	Bスタジオ		SHIRITレ (女性限定)	爽快棒	爽快棒	ストレッチ
					あいかわ	もりた	あいかわ	しばはら

曜日	時間	レッスン名	場所		7日	14日	21日	28日
火曜日	14:05~14:35	スタッフオリジナル30	プール		アクアビクス入門	アクアビクス入門	アクアビクス入門	アクアビクス入門
					あいかわ	あいかわ	かたやま	あいかわ
火曜日	19:50~20:10	スタッフオリジナル20	Bスタジオ		爽快棒	ひきしめお腹	爽快棒	ストレッチ
					なかじま	いけだ	なかじま	いけだ

曜日	時間	レッスン名	場所		5日	12日	19日	26日	
日曜日	13:20~13:40	スタッフオリジナル20	Bスタジオ		ストレッチ	ひきしめお腹	爽快棒	ストレッチ	
					なかむら	いけだ	いけだ	いけだ	

※都合によりレッスン内容・担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※テクニッククラスの場合は15分間のレッスンとなります。終了時刻が5分早くなります