

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	
	11:55～12:15	スタッフオリジナル	B		あいかわ	なかむら	あいかわ	あいかわ	
火	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	11:35～11:55	爽快棒	B		あいかわ	あいかわ	かたやま	かたやま	
	19:50～20:10	スタッフオリジナル	B		なかじま	いけだ	なかじま	なかじま	
	20:30～21:15	BC45（ボディコンバット45）	A		もりお	いけだ	いけだ	なかむら	
								いけだ	
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	14:50～15:35	BP45（ボディパンプ45）	A		あいかわ	かたやま	あいかわ	こばやし	
								もりお	
	15:50～16:05	ストレッチ	A		あいかわ	かたやま	あいかわ	こばやし	
木	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	13:00～13:20	SHIRIトレ	B	かたやま	あいかわ	かたやま	あいかわ	あいかわ	
	13:35～14:05	BC30（ボディコンバット30）	B	あいかわ	あいかわ	かたやま	あいかわ	あいかわ	
	14:20～14:50	歌謡ヒットダンス	B	あいかわ	あいかわ	ふじた	あいかわ	ふじた	
	20:30～21:15	BP45（ボディパンプ45）	A	なかむら	もりお	なかむら	なかむら	なかむら	
土	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	11:00～11:30	TAIKAN	A	いけだ	いけだ	いけだ	いけだ	いけだ	
	16:40～17:10	BC30（ボディコンバット30）	B	もりお	なかむら	かたやま	いけだ	もりお	
								かたやま	
	17:30～18:00	BP30（ボディパンプ30）	A	こばやし	もりお	もりお	もりお	もりお	
								かたやま	
日	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	13:20～13:40	スタッフオリジナル	B	かたやま	いけだ	もりお	もりお		
	14:00～14:45	BP45（ボディパンプ45）	A	かたやま	いけだ	もりお	もりお		
	15:05～15:50	BC45（ボディコンバット45）	A	いけだ	なかむら	いけだ	こばやし		
							いけだ		

※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。