

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	
	10:10～10:15	からだ充実体操	A		せと	こうの	おりと	せと	
	14:45～15:15	レズミルズ週替わり	A		いわむね	こにし	こうの	まさき	
	21:15～22:00	BC45（ボディコンバット45）	A		いわむね	やの	休講	いわむね	
火	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	11:00～11:20	ストレッチ20	B	こうの	こうの	こうの	おりと	こうの	
	11:45～12:15	TAIKAN	B	こうの	こうの	こうの	おりと	こうの	
	14:15～14:45	スタッフオリジナル30	A	こうの	こうの	こうの	おりと	こうの	
	15:00～15:20	爽快棒	B	おりと	こうの	こうの	おりと	こうの	
水	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	14:00～14:20	SHIRIトレ	B	こうの	せと	こうの	おりと	おりと	
	20:00～20:45	BP45（ボディパンプ45）	A	まさき	こにし	いわむね	休講	こにし	
	21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A	いわむね	こうの	やの	休講	いわむね	
金	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	10:30～11:00	スタジオ 入門	B	こうの	こうの	こうの	こうの		
	13:30～14:15	BP45（ボディパンプ45）	A	こうの	こうの	こうの	こうの		
	19:30～20:00	TAIKAN	A	どうきた	いわむね	おりと	いわむね		
土	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	14:40～15:10	BP30（ボディパンプ30）	A	こにし	こにし	こにし	こうの		
日	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	12:00～12:30	TAIKAN	B	おりと	せと	いわむね	せと		
	12:45～13:15	スタジオ 入門	B	おりと	せと	いまにし	せと		
	13:30～13:50	スタッフオリジナル20	B	おりと	せと	いまにし	せと		
	14:30～15:15	レズミルズ週替わり	A	まさき	やの	まさき	やの		

※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。

(火)スタッフオリジナル30 1日.8日.15日.29日 歌謡ヒットダンス 22日 TAIKAN
(金)スタジオ入門 4日ストレッチ 11日爽快棒 18日ストレッチ 25日爽快棒
(日)スタジオ入門 6日ストレッチ 13日爽快棒 20日ストレッチ 27日爽快棒
(日)スタッフオリジナル 6日爽快棒 13日ストレッチ 20日爽快棒 27日ストレッチ