

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  |  |
|   | 10:10～10:15 | からだ充実体操          | A    |      | この   | せと   | この   | せと   |  |
|   | 14:45～15:15 | レズミルズ週替わり        | A    |      | この   | いわむね | この   | しょうじ |  |
|   |             |                  |      |      | しょうじ |      |      |      |  |
|   | 21:15～22:00 | BC45（ボディコンバット45） | A    |      | やの   | 休講   | やの   | やの   |  |
|   |             |                  |      |      | いわむね |      |      |      |  |
| 火 | 時間          | レッスン             | スタジオ |      | 6日   | 13日  | 20日  | 27日  |  |
|   | 11:00～11:20 | ストレッチ20          | B    |      | この   | この   | この   | この   |  |
|   | 11:45～12:15 | TAIKAN           | B    |      | この   | この   | この   | この   |  |
|   | 14:15～14:45 | スタッフオリジナル30      | A    |      | この   | この   | この   | この   |  |
|   | 15:00～15:20 | 爽快棒              | B    |      | おりと  | この   | おりと  | この   |  |
| 水 | 時間          | レッスン             | スタジオ |      | 7日   | 14日  | 21日  | 28日  |  |
|   | 14:00～14:20 | SHIRIトレ          | B    |      | せと   | この   | この   | この   |  |
|   | 20:00～20:45 | BP45（ボディパンプ45）   | A    |      | この   | いわむね | まさき  | まさき  |  |
|   |             |                  |      |      | まさき  |      |      |      |  |
|   | 21:00～21:30 | BC30（ボディコンバット30） | A    |      | この   | しょうじ | やの   | いわむね |  |
| 金 | 時間          | レッスン             | スタジオ | 2日   | 9日   | 16日  | 23日  | 30日  |  |
|   | 10:30～11:00 | スタジオ 入門          | B    | この   | この   | この   | いまにし | この   |  |
|   | 13:30～14:15 | BP45（ボディパンプ45）   | A    | この   | この   | この   | しょうじ | この   |  |
|   |             |                  |      | しょうじ |      |      |      |      |  |
|   | 19:30～20:00 | TAIKAN           | A    | おりと  | いわむね | どうきた | しょうじ | しょうじ |  |
| 土 | 時間          | レッスン             | スタジオ | 3日   | 10日  | 17日  | 24日  | 31日  |  |
|   | 14:40～15:10 | BP30（ボディパンプ30）   | A    | しょうじ | しょうじ | いわむね | しょうじ | この   |  |
| 日 | 時間          | レッスン             | スタジオ | 4日   | 11日  | 18日  | 25日  |      |  |
|   | 12:00～12:30 | TAIKAN           | B    | せと   | せと   | いわむね | せと   |      |  |
|   | 12:45～13:15 | スタジオ 入門          | B    | せと   | せと   | いまにし | せと   |      |  |
|   | 13:30～13:50 | スタッフオリジナル20      | B    | せと   | せと   | おりと  | せと   |      |  |
|   | 14:30～15:15 | レズミルズ週替わり        | A    | まさき  | やの   | まさき  | いわむね |      |  |
|   |             |                  |      | いわむね |      |      |      |      |  |

※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      6日.13日.20日.27日    歌謡ヒットダンス  
(金)スタジオ入門              2日爽快棒    9日ストレッチ    16日爽快棒    23日ストレッチ    30日爽快棒  
(日)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)スタッフオリジナル        4日爽快棒    11日ストレッチ    18日爽快棒    25日ストレッチ