

2026年6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	1日	8日	15日	22日	29日	
	10:10～10:15	からだ充実体操	A	この	せと	この	せと	この	
	14:45～15:15	レズミルズ週替わり	A	この	まさき	この	まさき	この	
	21:15～22:00	BC45（ボディコンバット45）	A	やの	やの	いわむね	やの	やの	
火	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	11:00～11:20	ストレッチ20	B	この	この	この	おりと	この	
	11:45～12:15	TAIKAN	B	この	この	この	おりと	この	
	14:15～14:45	スタッフオリジナル30	A	この	この	この	おりと	この	
	15:00～15:20	爽快棒	B	おりと	おりと	おりと	なかの	この	
水	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	14:00～14:20	SHIRIトレ	B	この	せと	せと	この		
	20:00～20:45	BP45（ボディパンプ45）	A	こにし	こにし	この	この		
	21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A	いわむね	いわむね	やの	やの		
金	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	10:30～11:00	スタジオ入門	B	この	この	この	この		
	13:30～14:15	BP45（ボディパンプ45）	A	この	この	この	この		
	19:30～20:00	TAIKAN	A	おりと	いわむね	せと	いわむね		
土	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	14:40～15:10	BP30（ボディパンプ30）	A	こにし	まさき	こにし	いわむね		
日	時間	レッスン	スタジオ	7日	14日	21日	28日		
	12:00～12:30	TAIKAN	B	せと	おりと	せと	いわむね		
	12:45～13:15	スタジオ入門	B	せと	おりと	せと	いわむね		
	13:30～13:50	スタッフオリジナル20	B	せと	おりと	せと	いわむね		
	14:30～15:15	レズミルズ週替わり	A	まさき	いわむね	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 2日,9日,16日,30日 歌謡ヒットダンス 23日 TAIKAN
(火)スタジオ入門 5日ストレッチ 12日爽快棒 19日ストレッチ 26日爽快棒
(日)スタジオ入門 7日ストレッチ 14日爽快棒 21日爽快棒 28日ストレッチ
(日)スタッフオリジナル 7日爽快棒 14日ひきしめお腹 21日ストレッチ 28日爽快棒