

2024年4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	瀬戸のぞみ	吉川 亜矢	瀬戸のぞみ	河野 紗希	瀬戸のぞみ	
	14:50~15:20	レズミルズ週替わり	A	田中 まゆり	吉川 亜矢	田中 まゆり	下田 智久	田中 まゆり	
	21:15~22:00	BC45（ボディコンバット45）	A	下田 智久	宮本 翔平	下田 智久	田中 まゆり	休講	
火	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	10:50~11:10	スタッフオリジナル20	B	寺本 隼和	寺本 隼和	河野 紗希	寺本 隼和	河野 紗希	
	12:15~12:45	スタジオ入門	B	吉川 亜矢	下田 智久	吉川 亜矢	下田 智久	吉川 亜矢	
	14:30~15:00	歌謡ヒットダンス	A	吉川 亜矢	寺本 隼和	河野 紗希	寺本 隼和	河野 紗希	
水	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	13:35~13:55	SHIRIトレ	B	吉川 亜矢	瀬戸のぞみ	瀬戸のぞみ	吉川 亜矢		
	20:15~21:00	BP45（ボディパンプ45）	A	寺本 隼和	寺本 隼和	田中 まゆり	田中 まゆり		
	21:20~21:50	BC30（ボディコンバット30）	A	下田 智久	田中 まゆり	田中 まゆり	下田 智久		
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	吉川 亜矢	吉川 亜矢	河野 紗希	河野 紗希		
	13:35~14:20	BP45（ボディパンプ45）	A	吉川 亜矢	田中 まゆり	寺本 隼和	河野 紗希		
土	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	14:00~14:45	BC45（ボディコンバット45）	A	宮本 翔平	吉川 亜矢	田中 まゆり	田中 まゆり		
	15:15~15:45	BP30（ボディパンプ30）	A	寺本 隼和	田中 まゆり	吉川 亜矢	田中 まゆり		
日	時間	レッスン	スタジオ	7日	14日	21日	28日		
	12:45~13:15	スタジオ入門	B	寺本 隼和	田中 まゆり	宮本 翔平	田中 まゆり		
	13:30~13:50	スタッフオリジナル20	B	寺本 隼和	田中 まゆり	田中 まゆり	瀬戸のぞみ		
	15:15~15:45	レズミルズ週替わり	A	寺本 隼和	田中 まゆり	田中 まゆり	田中 まゆり		

※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20 2日:ストレッチ 9日:ひきしめお腹 16日:ストレッチ 23日:爽快棒 30日:ひきしめお腹
- (火) スタジオ入門 2日:ひきしめお腹 9日:爽快棒 16日:ストレッチ 23日:爽快棒 30日:ストレッチ
- (金) スタジオ入門 5日:ストレッチ 12日:ひきしめお腹 19日:爽快棒 26日:ストレッチ
- (日) スタジオ入門 7日:ストレッチ 14日:ひきしめお腹 21日:爽快棒 28日:ストレッチ
- (日) スタッフオリジナル20 7日:ひきしめお腹 14日:ストレッチ 21日:ひきしめお腹 28日:爽快棒