

2026年5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		4日	11日	18日	25日	
	10:10～10:15	からだ充実体操	A		せと	こうの	せと	こうの	
	14:45～15:15	レズミルズ週替わり	A		はっとり	まさき	こうの	こうの	
	21:15～22:00	BC45（ボディコンバット45）	A		休講	やの	やの	いわむね	
火	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	11:00～11:20	ストレッチ20	B		おりと	こうの	こうの	こうの	
	11:45～12:15	TAIKAN	B		おりと	こうの	こうの	こうの	
	14:15～14:45	スタッフオリジナル30	A		おりと	こうの	こうの	こうの	
	15:00～15:20	爽快棒	B		おりと	おりと	おりと	なかの	
水	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	13:30～13:50	SHIRIトレ	B		せと	せと	こうの	せと	
	20:00～20:45	BP45（ボディパンプ45）	A		休講	こにし	おりと	はっとり	
	21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A		休講	いわむね	はっとり	やの	
金	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	10:30～11:00	スタジオ入門	B	こうの	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	おりと	こうの	こうの	こうの	
	19:30～20:00	TAIKAN	A	おりと	おりと	はっとり	おりと	いわむね	
土	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	14:40～15:10	BP30（ボディパンプ30）	A	まさき	いわむね	はっとり	こにし	こにし	
日	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	12:00～12:30	TAIKAN	B	せと	いわむね	おりと	いわむね	せと	
	12:45～13:15	スタジオ入門	B	せと	いわむね	おりと	いわむね	せと	
	13:30～13:50	スタッフオリジナル20	B	せと	いわむね	おりと	いわむね	せと	
	14:30～15:15	レズミルズ週替わり	A	まさき	はっとり	いわむね	おりと	まさき	

※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 5日TAIKAN 12日、19日、26日 歌謡ヒットダンス
 1日ストレッチ 8日爽快棒 15日ストレッチ 22日爽快棒 29日ストレッチ
 (金)スタジオ入門 3日ストレッチ 10日爽快棒 17日爽快棒 24日ストレッチ 31日ストレッチ
 (日)スタッフオリジナル 3日爽快棒 10日ひきしめお腹 17日ストレッチ 24日爽快棒 31日爽快棒