

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	
	20:00～20:30	BC30（ボディコンバット30）	B		たにもと	たにもと	休講	たにもと	
水	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	14:00～14:30	TAIKAN	B	やまだ	くぼ	しもむら	やまだ	くぼ	
	20:15～21:00	BP45（ボディパンプ45）	A	おはら	おはら	あきば	休講	あきば	
木	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	14:30～15:00	歌謡ヒットダンス	B	みよし	ばば	ばば	ばば		
	18:30～18:50	爽快棒	B	まつふじ	まつふじ	まつふじ	まつふじ		
金	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	14:15～14:45	スタッフオリジナル30	A	しもむら	あべ	やまだ	くぼ		
土	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	12:00～12:30	TAIKAN	A	あべ	くぼ	しもむら	あべ		
	12:40～13:00	SHIRIトレ	A	あべ	くぼ	みよし	あべ		
	15:30～16:15	BP45（ボディパンプ45）	A	あきば	ばば	はしづめ	ばば		
日	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	13:00～13:45	BC45（ボディコンバット45）	A	たにもと	はしづめ	たにもと	はしづめ		
	14:00～14:30	BP30（ボディパンプ30）	A	はしづめ	おはら	ばば	おはら		

※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。
スタッフオリジナル 9月4日（金） TAIKAN 9月11日（金）TAIKAN 9月18日（金）爽快棒20 9月25日（金）TAIKAN