

2026年3月 スタッフレッスン担当表（スタジオ）

水	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日		
		14:00～14:30	スタッフオリジナル30	B		あべ	くぼ	みよし	くぼ	
木	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日		
		14:30～15:00	歌謡ヒットダンス	B		ばば	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	
		21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A		たにもと	まるおか	まるおか	はしづめ	
金	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日		
		11:15～11:45	BP30（ボディパンプ30）	A		まるおか	かたやま	あきば	ばば	
		14:15～14:45	TAIKAN	A		あべ	まるおか	まるおか	あべ	
		19:40～20:10	BP30（ボディパンプ30）	A		はしづめ	おはら	休講	おはら	
土	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日		
		12:00～12:30	TAIKAN	A		あべ	かたやま	くぼ	あべ	
		12:40～13:00	SHIRIトレ	A		あべ	かたやま	くぼ	あべ	
		15:30～16:15	BP45（ボディパンプ45）	A		ばば	はしづめ	おはら	あきば	
日	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日		
		13:00～13:45	BC45（ボディコンバット45）	A	はしづめ	はしづめ	たにもと	まるおか	まるおか	
		14:00～14:30	BP30（ボディパンプ30）	A	おはら	おはら	あきば	はしづめ	はしづめ	

※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 3月4日（水）TAIKAN 3月11日（水）TAIKAN 3月18日（水）歌謡ヒット 3月25日（水）TAIKAN