

2026年10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		5日	12日	19日	26日	
	20:00～20:30	BC30（ボディコンバット30）	B		たにもと	休講	たにもと	はしづめ	
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	14:00～14:30	TAIKAN	B		やまだ	くぼ	くぼ	やまだ	
	20:15～21:00	BP45（ボディパンプ45）	A		おはら	あきば	おはら	あきば	
木	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	14:30～15:00	歌謡ヒットダンス	B	みよし	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	まつふじ	
金	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	14:15～14:45	スタッフオリジナル30	A	あべ	しもむら	やまだ	やまだ	あべ	
土	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	A	しもむら	あべ	しもむら	あべ	くぼ	
	12:40～13:00	SHIRIトレ	A	みよし	あべ	ばば	あべ	くぼ	
	15:30～16:15	BP45（ボディパンプ45）	A	あきば	ばば	はしづめ	ばば	おはら	
日	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	13:00～13:45	BC45（ボディコンバット45）	A	はしづめ	たにもと	はしづめ	たにもと		
	14:00～14:30	BP30（ボディパンプ30）	A	おはら	はしづめ	おはら	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 10月2日（金） TAIKAN 10月9日（金）TAIKAN 10月16日（金）爽快棒20 10月30日（金）TAIKAN