

2026年4月 スタッフレッスン担当表（スタジオ）

	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
火	11:30~12:00	スタッフオリジナル30	A		さとう(さ)	未定	おおたに	つむら	
	21:00~21:45	週替わりレズミルズ	A		かじた	未定	うめはら	ふじわら	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	15:00~15:30	スタッフオリジナル30	A	おおたに	つむら	さとう(さ)	つむら	さとう(さ)	
木	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	10:15~10:20	からだ充実体操	A	おおたに	おおたに	おおたに	おおたに	おおたに	
	20:15~21:00	BP45（ボディパンプ45）	A	うめはら	かじた	うめはら	ふじわら	うめはら	
	21:15~21:45	BC30（ボディコンバット30）	A	つむら	ふじわら	ふじわら	ひさくら	ふじわら	
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	09:45~10:15	週替わりレズミルズ	A	さとう(さ)	ひさくら	さとう(さ)	ひさくら		
	10:30~11:00	週替わりレズミルズ	A	ひさくら	つむら	つむら	さとう(さ)		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	13:15~14:00	BP45（ボディパンプ45）	A	つむら	ふじわら	さとう(さ)	ふじわら		
	14:15~15:00	BC45（ボディコンバット45）	A	さとう(さ)	つむら	つむら	ふじわら		
	15:10~15:30	スタッフオリジナル20	A	よしだ(せ)	よしだ(せ)	よしだ(せ)	ふじわら		

※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。

《週替わりレズミルズ》

【火曜日】 21：00～21：45 7日、21日：ボディパンプ / 14日、28日：ボディコンバット

【土曜日】 9：45～10：15 4日、18日：ボディパンプ / 11日、25日：ボディコンバット

10：30～11：15 4日、18日：ボディコンバット / 11日、25日：ボディパンプ

《スタッフオリジナル30》

【火曜日】 11：30～12：00 7日、21日：TAIKAN / 14日、28日：歌謡ヒットダンス

【水曜日】 15：00～15：30 1日、15日：TAIKAN / 8日、22日：歌謡ヒットダンス / 29日：ボディパンプ30