

2026年10月 スタッフレッスン担当表（スタジオ）

火	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	10:30～10:45	まずコレ	芝生		さとう(さ)	さとう(さ)	さとう(さ)	さとう(さ)	
	11:30～12:00	スタッフオリジナル30	A		おおたに	ふじわら	おおたに	ふじわら	
	21:15～22:00	週替わりレズミルズ	A		かじた	ふじわら	かじた	ふじわら	
木	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	10:30～10:45	まずコレ	芝生	つむら	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	うめはら	かじた	ふじわら	うめはら	
	21:15～21:45	BC30（ボディコンバット30）	A	ふじわら	ふじわら	ふじわら	ひさくら	つむら	
土	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	11:50～12:35	週替わりレズミルズ	A	さとう(さ)	あきば	さとう(さ)	あきば	さとう(さ)	
日	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	13:15～14:00	BP45（ボディパンプ45）	A	さとう(さ)	かど	さとう(さ)	かど		
	14:15～15:00	BC45（ボディコンバット45）	A	ささき	ささき	つむら	さとう(さ)		
	15:10～15:30	爽快棒	A	よしだ	よしだ	かじた	よしだ		

※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。

【火曜日】スタッフオリジナル
6.20日：TAIKAN 13.27日：歌謡ヒットダンス
【火曜日】週替わりレズミルズ
6.20日：BODYPUMP 13.27日：BODYCOMBAT
【土曜日】週替わりレズミルズ
3.10.24日：BODYPUMP 17.31日：BODYCOMBAT