

2026年5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		5日	12日	19日	26日	
火	10:30～10:45	まずコレ	芝生		もりた	さとう(さ)	さとう(さ)	おおたに	
	11:30～12:00	スタッフオリジナル30	A		つむら	おおたに	ふじわら	おおたに	
	21:00～21:45	週替わりレズミルズ	A		休講	かじた	まつのさこ	かじた	
水	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	15:00～15:30	スタッフオリジナル30	A		つむら	つむら	さとう(さ)	つむら	
	19:30～19:45	まずコレ	芝生		休講	よしだ	よしだ	つむら	
木	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28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	
	10:30～10:45	まずコレ	芝生		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		ふじわら	かじた	かじた	うめはら	
	21:15～21:45	BC30（ボディコンバット30）	A		ひさくら	ふじわら	ふじわら	ふじわら	
金	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	21:00～21:15	まずコレ	芝生	いけだ	いけだ	いけだ	いけだ	いけだ	
土	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	09:45～10:15	週替わりレズミルズ <small>ボディパンプ</small>	A	さとう(さ)	あきば	さとう(さ)	さとう(さ)	さとう(さ)	
	10:30～11:00	週替わりレズミルズ <small>ボディコンバット</small>	A	つむら	さとう(さ)	つむら	さとう(さ)	つむら	
	17:15～17:30	まずコレ	芝生	つむら	いけだ	いけだ	いけだ	つむら	
日	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	13:15～14:00	BP45（ボディパンプ45）	A	ささき	かど	かど	かど	ふじわら	
	14:15～15:00	BC45（ボディコンバット45）	A	ささき	ひろた(ゆ)	つむら	ふじわら		
	15:10～15:30	爽快棒	A	かじた	かじた	よしだ	よしだ	かじた	

※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 5日・19日 歌謡ヒットダンス / 12日・26日 TAIKAN
週替わりレズミルズ 12日・26日 ボディパンプ45 / 19日 ボディコンバット45

【水曜日】 スタッフオリジナル 6日・13日・27日 歌謡ヒットダンス / 20日 TAIKAN

【土曜日】 週替わりレズミルズ 9:45～ボディパンプ 10:30～ボディコンバット

【日曜日】 5月31日ボディコンバット45 スタッフ → 京谷七彩インストラクター

◆まずコレ◆芝生エリアにて「ストレッチ」を実施します