

2026年6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	2日	9日	16日	23日	30日	
火	10:30～10:45	まずコレ	芝生	さとう(さ)	さとう(さ)	おおたに	さとう(さ)	おおたに	
	11:30～12:00	スタッフオリジナル30	A	ふじわら	おおたに	ふじわら	さとう(さ)	ふじわら	
	21:00～21:45	週替わりレズミルズ	A	ひさくら	かじた	ふじわら	つむら	つむら	
水	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	15:00～15:30	スタッフオリジナル30	A	つむら	さとう(さ)	おおたに	おおたに		
	19:30～19:45	まずコレ	芝生	がもう	がもう	がもう	がもう		
木	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25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	うめはら	ふじわら	かじた	うめはら		
	21:15～21:45	BC30（ボディコンバット30）	A	ふじわら	ひさくら	つむら	ふじわら		
金	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	21:00～21:15	まずコレ	芝生	いけだ	いけだ	いけだ	いけだ		
土	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27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)	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	さとう(さ)	つむら	あきば	あきば		
	17:15～17:30	まずコレ	芝生	つむら	いけだ	つむら	いけだ		
日	時間	レッスン	スタジオ	7日	14日	21日	28日		
	13:15～14:00	BP45（ボディパンプ45）	A	ささき	かど	ふじわら	ささき		
	14:15～15:00	BC45（ボディコンバット45）	A	ささき	つむら	ふじわら	ささき		
	15:10～15:30	爽快棒	A	よしだ	よしだ	よしだ	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 2日・16日・30日 歌謡ヒットダンス / 9日・23日 TAIKAN
週替わりレズミルズ 2日・16日・30日 ボディコンバット45 / 9日・23日 ボディパンプ45
 - 【水曜日】 スタッフオリジナル 3日 歌謡ヒットダンス / 10日・17日・24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
- ◆まずコレ◆芝生エリアにて「ストレッチ」を実施します