

2026年9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		7日	14日	21日	28日	
	11:45～12:15	週替わりレッスン	B		つじ	いのうえ	みなとだに	つじ	
	12:45～13:15	週替わりレズミルズ	A		うえだ	つじ	うえだ	うえだ	
	19:20～19:50	TAIKAN	B		つじ	みなとだに	休講	みなとだに	
	20:50～21:20	BP30（ボディバンプ30）	A		あかし	あかし	休講	あかし	
水	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	13:00～13:30	週替わりレズミルズ	A	すぎはら	つじ	つじ	やまだ	かめい	
木	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A	やまだ	うえだ	あかし	やまだ		
金	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	12:30～13:00	BP30（ボディバンプ30）	A	かめい	うえだ	かめい	つじ		
	13:15～13:45	BC30（ボディコンバット30）	B	つじ	つじ	つじ	すぎはら		
	14:05～14:25	SHIRIトレ	B	いのうえ	すぎはら	ひの	かめい		
土	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	10:30～11:00	BP30（ボディバンプ30）	A	いのうえ	かめい	つじ	つじ		
	11:15～11:45	BC30（ボディコンバット30）	A	つじ	つじ	いのうえ	かめい		
	12:00～12:30	TAIKAN	B	いのうえ	かめい	いのうえ	いのうえ		

※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。

【月曜 週替わりレッスン 】7日：楽ヨガ 14日：歌謡ヒットダンス 21日：ストレッチ 28日：歌謡ヒットダンス ※楽ヨガはボールを使用します

【月曜 週替わりレズミルズ】7日：BP30 14日：BC30 21日：BP30 28日：BC30

【水曜 週替わりレズミルズ】2日：BC30 9日：BP30 16日：BC30 23日：BP30 30日：BC30