

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		4日	11日	18日	25日	
月	11:45~12:15	週替わりレッスン	B		いのうえ	つじ	つじ	つじ	
	12:45~13:15	週替わりレズミルズ	A		うえだ	うえだ	やまだ	かめい	
	19:20~19:50	TAIKAN	B		休講	つじ	つじ	つじ	
	20:50~21:20	BP30（ボディパンプ30）	A		休講	あかし	あかし	やまだ	
水	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	13:00~13:30	週替わりレズミルズ	A		やまだ	つじ	かめい	すぎはら	
木	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	21:00~21:30	BC30（ボディコンバット30）	A		やまだ	あかし	あかし	あかし	
金	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	12:30~13:00	BP30（ボディパンプ30）	A	つじ	つじ	やまだ	かめい	やまだ	
	13:15~13:45	BC30（ボディコンバット30）	B	やまだ	かめい	いのうえ	つじ	つじ	
	14:05~14:25	SHIRIトレ	B	ひの	ひの	かめい	かめい	ひの	
土	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	10:30~11:00	BP30（ボディパンプ30）	A	いのうえ	かめい	いのうえ	つじ	つじ	
	11:15~11:45	BC30（ボディコンバット30）	A	つじ	いのうえ	つじ	すぎはら	すぎはら	
	12:00~12:30	TAIKAN	B	すぎはら	すぎはら	いのうえ	いのうえ	つじ	

※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】4日：楽ヨガ 11日：歌謡ヒットダンス 18日：楽ヨガ 25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】4日：BC30 11日：BP30 18日：BC30 25日：BP30

【水曜 週替わりレズミルズ】6日：BP30 13日：BC30 20日：BP30 27日：BC30