

2026年10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		5日	12日	19日	26日	
	11:45～12:15	週替わりレッスン	B		つじ	みなとだに	つじ	つじ	
	12:45～13:15	週替わりレズミルズ	A		かめい	すぎはら	つじ	うえだ	
	19:20～19:50	TAIKAN	B		みなとだに	休講	みなとだに	みなとだに	
	20:50～21:20	BP30（ボディパンプ30）	A		みなとだに	休講	あかし	みなとだに	
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	13:00～13:30	週替わりレズミルズ	A		かめい	つじ	つじ	やまだ	
木	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A	やまだ	すぎはら	いのうえ	あかし	やまだ	
金	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	12:30～13:00	BP30（ボディパンプ30）	A	うえだ	つじ	つじ	かめい	かめい	
	13:15～13:45	BC30（ボディコンバット30）	B	つじ	あかし	すぎはら	すぎはら	つじ	
	14:05～14:25	SHIRIトレ	B	つじ	すぎはら	いのうえ	いのうえ	ひの	
	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
土	10:30～11:00	BP30（ボディパンプ30）	A	つじ	やまだ	いのうえ	かめい	あかし	
	11:15～11:45	BC30（ボディコンバット30）	A	いのうえ	あかし	やまだ	つじ	つじ	
	12:00～12:30	TAIKAN	B	かめい	つじ	いのうえ	かめい	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 】5日：歌謡ヒットダンス 12日：ストレッチ 19日：歌謡ヒットダンス 26日：歌謡ヒットダンス

【月曜 週替わりレズミルズ】5日：BP30 12日：BC30 19日：BP30 26日：BC30

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