

2026年4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		6日	13日	20日	27日	
月	12:20~12:40	スタッフオリジナル20 <small>予約不要</small>	B		こうち	こうち	こうち	おおすみ	
	12:55~13:25	BP30 (ボディパンプ30)	A		おおたに	おおすみ	げんの	にしおか	
	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
火	19:10~19:30	ひきしめお腹20 <small>予約不要</small>	B		ほり	ほり	ほり	おおたに	
	19:40~20:00	爽快棒 <small>予約不要</small>	B		さえき	やまなみ	やまなみ	やまなみ	
	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
水	10:15~10:35	爽快棒 <small>予約不要</small>	B	ほり	おおすみ	こうち	おおすみ	こうち	
	12:15~12:45	BC30 (ボディコンバット30)	A	ほり	おおすみ	かどや	おおたに	にしおか	
	13:00~13:20	SHIRIトレ20 <small>予約不要</small>	B	げんの	おおすみ	おおすみ	こうち	こうち	
	21:00~21:30	BP30 (ボディパンプ30)	A	にしおか	かとう	にしおか	にしおか	休講	
	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
金	13:15~13:45	BP30 (ボディパンプ30)	A	おおすみ	げんの	おおすみ	おおすみ		
	14:00~14:20	スタッフオリジナル20 <small>予約不要</small>	B	てらだ	てらだ	てらだ	てらだ		
	21:00~21:30	BC30 (ボディコンバット30)	A	かどや	かどや	かどや	かどや		
	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
土	15:00~15:20	SHIRIトレ20 <small>予約不要</small>	B	げんの	こうち	おおすみ	こうち		
	15:30~15:50	ひきしめお腹20 <small>予約不要</small>	B	げんの	こうち	おおすみ	こうち		
	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
日	15:00~15:30	レズミルズ週替わり30	A	おおたに	ほり	おおすみ	かどや		
	15:45~16:30	レズミルズ週替わり45	A	おおすみ	げんの	ほり	おおたに		

※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) 10:15~15:35 スタッフオリジナル20 → 6日【ストレッチ】 / 13日・27日【爽快棒】 / 20日【ひきしめお腹】
- ・(金) 14:00~14:20 スタッフオリジナル20 → 3日【爽快棒】 / 10日・24日【ひきしめお腹】 / 17日【ストレッチ】
- ・(日) 15:00~15:30 レズミルズ週替わり30 → 5日・19日【ボディパンプ30】 / 12日・26日【ボディコンバット30】
- ・(日) 15:45~16:30 レズミルズ週替わり45 → 5日・19日【ボディコンバット45】 / 12日・26日【ボディパンプ45】