

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	
	12:20～12:40	スタッフオリジナル20 予約不要	B		おおすみ	こうち	こうち	こうち	
	12:55～13:25	BP30（ボディパンプ30）	A		げんの	げんの	おおすみ	おおすみ	
火	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	19:10～19:30	ひきしめお腹20 予約不要	B	おおたに	ほり	おおたに	休講	ほり	
	19:40～20:00	爽快棒 予約不要	B	あさの	あさの	あさの	休講	ほり	
水	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	10:15～10:35	爽快棒 予約不要	B	こうち	こうち	こうち	こうち	おおたに	
	12:15～12:45	BC30（ボディコンバット30）	A	かどや	おおすみ	おおたに	おおすみ	おおすみ	
	13:00～13:20	SHIRIトレ20 予約不要	B	おおすみ	おおすみ	こうち	こうち	おおすみ	
	21:00～21:30	BP30（ボディパンプ30）	A	おおたに	おおたに	かとう	休講	にしおか	
金	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	13:15～13:45	BP30（ボディパンプ30）	A	にしおか	さとう	にしおか	おおすみ		
	14:00～14:20	スタッフオリジナル20 予約不要	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	にしおか	かどや	かどや		
土	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	15:00～15:20	SHIRIトレ20 予約不要	B	おおすみ	おおすみ	こうち	こうち		
	15:30～15:50	ひきしめお腹20 予約不要	B	おおすみ	おおすみ	こうち	こうち		
日	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	15:00～15:30	レズミルズ週替わり30	A	ほり	げんの	ほり	おおたに		
	15:45～16:30	レズミルズ週替わり45	A	おおたに	ほり	おおすみ	かどや		

※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) スタッフオリジナル20 → 7日【ストレッチ】 / 14日・28日【ひきしめお腹】 / 21日【爽快棒】
- ・(金) スタッフオリジナル20 → 4日・25日【爽快棒】 / 11日【ストレッチ】 / 18日【ひきしめお腹】
- ・(日)レズミルズ週替わり30 → 6日・20日【ボディコンバット30】 / 13日・27日【ボディパンプ30】
- ・(日)レズミルズ週替わり45 → 6日・20日【ボディパンプ45】 / 13日・27日【ボディコンバット45】