

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	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	おおすみ	
	12:55～13:25	BP30（ボディパンプ30）	A		おおたに	おおたに	おおたに	おおたに	
	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
火	19:10～19:30	ひきしめお腹20 予約不要	B		休講	ほり	ほり	ほり	
	19:40～20:00	爽快棒 予約不要	B		休講	やまなみ	やまなみ	やまなみ	
	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
水	10:15～10:35	爽快棒 予約不要	B		こうち	こうち	こうち	こうち	
	12:15～12:45	BC30（ボディコンバット30）	A		にしおか	おおすみ	かどや	おおたに	
	13:00～13:20	SHIRIトレ20 予約不要	B		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		休講	にしおか	にしおか	にしおか	
	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
金	13:15～13:45	BP30（ボディパンプ30）	A	げんの	おおすみ	おおすみ	げんの	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	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	ほり	かどや	
	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
土	15:00～15:20	SHIRIトレ20 予約不要	B	げんの	こうち	こうち	おおすみ	こうち	
	15:30～15:50	ひきしめお腹20 予約不要	B	げんの	こうち	こうち	おおすみ	こうち	
	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
日	15:00～15:30	レズミルズ週替わり30	A	おおたに	ほり	げんの	かどや	にしおか	
	15:45～16:30	レズミルズ週替わり45	A	おおすみ	おおたに	ほり	おおたに	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) スタッフオリジナル20 → 4日【ストレッチ】 / 11日・25日【ひきしめお腹】 / 18日【爽快棒】
- ・(金) スタッフオリジナル20 → 1日・15日【爽快棒】 / 8日・29日【ひきしめお腹】 / 22日【ストレッチ】
- ・(日) レズミルズ週替わり30 → 3日・17日・31日【ボディパンプ30】 / 10日・24日【ボディコンバット30】
- ・(日) レズミルズ週替わり45 → 3日・17日・31日【ボディコンバット45】 / 10日・24日【ボディパンプ45】