

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	
	12:20～12:40	スタッフオリジナル20 予約不要	B		こうち	こうち	こうち	こうち	
	12:55～13:25	BP30（ボディパンプ30）	A		おおすみ	にしおか	おおすみ	げんの	
火	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	19:10～19:30	ひきしめお腹20 予約不要	B		にしおか	ほり	おおたに	かとう	
	19:40～20:00	爽快棒 予約不要	B		にしおか	ほり	おおたに	かとう	
水	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28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	
	12:15～12:45	BC30（ボディコンバット30）	A		にしおか	おおすみ	おおたに	おおすみ	
	13:00～13:20	SHIRIトレ20 予約不要	B		おおすみ	こうち	こうち	こうち	
	21:00～21:30	BP30（ボディパンプ30）	A		おおたに	にしおか	さとう	おおたに	
金	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	13:15～13:45	BP30（ボディパンプ30）	A	にしおか	さとう	さとう	おおすみ	かとう	
	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	にしおか	かどや	かどや	おおたに	
土	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	15:00～15:20	SHIRIトレ20 予約不要	B	こうち	こうち	おおすみ	げんの	こうち	
	15:30～15:50	ひきしめお腹20 予約不要	B	こうち	こうち	おおすみ	げんの	こうち	
日	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	15:00～15:30	レズミルズ週替わり30	A	ほり	げんの	おおすみ	さとう		
	15:45～16:30	レズミルズ週替わり45	A	おおたに	おおたに	げんの	ほり		

※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 → 5日【ストレッチ】 / 12日・26日【ひきしめお腹】 / 19日【爽快棒】
- ・(金) スタッフオリジナル20 → 2日・23日【爽快棒】 / 9日【ストレッチ】 / 16日・30日【ひきしめお腹】
- ・(日)レズミルズ週替わり30 → 4日・18日【ボディコンバット30】 / 11日・25日【ボディパンプ30】
- ・(日)レズミルズ週替わり45 → 4日・18日【ボディパンプ45】 / 11日・25日【ボディコンバット45】