

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	10:30~10:50	SHIRIトレ	B		たなか	ふくやま	たなか	いわわき	
	11:00~11:20	爽快棒	B		たなか	ふくやま	たなか	いわわき	
	13:30~14:00	レズミルズ週替わり	A		いのうえ	いのうえ	いのうえ	いのうえ	
	19:15~19:45	TAIKAN	B		よしむら	にしがみ	にしがみ	ねま	
	21:00~21:30	BP30 (ボディパンプ30)	A		むとう	にしがみ	ねま	にしがみ	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	20:30~21:15	レズミルズ週替わり	A	にしがみ	よしむら	にしがみ	にしがみ	休講	
木	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	12:30~13:15	レズミルズ週替わり	A	いのうえ	いのうえ	いのうえ	ねま	いのうえ	
				むとう					
	13:30~14:00	TAIKAN	A	ねま	いわわき	ねま	いわわき	たなか	
21:00~21:30	BC30 (ボディコンバット30)	A	にしがみ	むとう	にしがみ	にしがみ	よしむら		
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	15:30~16:00	週替わりレッスン	B	ねま	ねま	いわわき	いわわき		
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	11:30~12:00	TAIKAN	B	いわわき	たなか	たなか	よしむら		
	12:45~13:30	BP45 (ボディパンプ45)	A	むとう	いのうえ	むとう	いのうえ		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	12:30~13:15	BC45 (ボディコンバット45)	A	よしむら	むとう	にしがみ	にしがみ		
				むとう					
13:30~13:50	爽快棒	B	みなみ(き)	むとう	むとう	みなみ(き)			

※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。

【レズミルズ週替わり】 ※ピンクBP：ボディパンプ BC：ボディコンバット

月曜日 6日：BC 13日：BP 20日：BC 27日：BP

水曜日 1日：BP 8日：BC 15日：BP 22日：BC

木曜日 2日：BC 9日：BP 16日：BC 23日：BP 30日：BC

【週替わりレッスン】

金曜日 3日：爽快棒 10日：楽ヨガ 17日：爽快棒 24日：楽ヨガ