

2026年6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	1日	8日	15日	22日	29日	
月	10:30~10:50	SHIRIトレ	B	いわわき	たなか	たなか	たなか	ふくやま	
	11:00~11:20	爽快棒	B	たなか	たなか	たなか	たなか	ふくやま	
	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	いのうえ	
	19:15~19:45	TAIKAN	B	よしむら	よしむら	にしがみ	ねま	むとう	
	21:00~21:30	BP30（ボディパンプ30）	A	むとう	むとう	にしがみ	むとう	にしがみ	
						わだ		わだ	
水	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	20:30~21:15	レズミルズ週替わり	A	にしがみ	よしむら	むとう	にしがみ		
				わだ					
木	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	12:30~13:15	レズミルズ週替わり	A	いのうえ	むとう	いのうえ	いのうえ		
						もりもと			
	13:30~14:00	TAIKAN	A	たなか	ねま	いわわき	たなか		
21:00~21:30	BC30（ボディコンバット30）	A	むとう	よしむら	にしがみ	むとう			
金	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26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	6日	13日	20日	27日		
	11:30~12:00	TAIKAN	B	よしむら	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	7日	14日	21日	28日		
	12:30~13:15	BC45（ボディコンバット45）	A	よしむら	にしがみ	むとう	にしがみ		
	13:30~13:50	爽快棒	B	みなみ	にしがみ	みなみ	にしがみ		

※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 1日：BC 8日：BP 15日：BC 22日：BP 29日：BC

水曜日 3日：BP 10日：BC 17日：BP 24日：BC

木曜日 4日：BP 11日：BC 18日：BP 25日：BC

【週替わりレッスン】

金曜日 5日：楽ヨガ 12日：爽快棒 19日：楽ヨガ 26日：爽快棒