

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	
	10:30～10:50	SHIRIトレ	B		たなか	もりもと	もりもと	よしむら	
	11:00～11:20	爽快棒	B		たなか	もりもと	もりもと	よしむら	
	13:30～14:00	レズミルズ週替わり	A		もりもと	いのうえ	わだ	いのうえ	
	19:15～19:45	TAIKAN	B		にしがみ	よしむら	休講	にしがみ	
	21:00～21:30	BP30（ボディパンプ30）	A		にしがみ	むとう	休講	むとう	
水	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	20:30～21:15	レズミルズ週替わり	A	にしがみ	よしむら	わだ	休講	にしがみ	
木	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	12:30～13:15	レズミルズ週替わり	A	いのうえ	いのうえ	むとう	もりもと		
	13:30～14:00	TAIKAN	A	ねま	いわわき	いわわき	いわわき		
	21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A	むとう	むとう	にしがみ	よしむら		
金	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	15:30～16:00	週替わりレッスン	B	みなみ	むとう	むとう	みなみ		
土	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	11:30～12:00	TAIKAN	B	たなか	たなか	よしむら	たなか		
	12:45～13:30	BP45（ボディパンプ45）	A	むとう	いのうえ	わだ	いのうえ		
日	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	12:30～13:15	BC45（ボディコンバット45）	A	むとう	よしむら	にしがみ	にしがみ		
	13:30～13:50	爽快棒	B	みなみ	みなみ	にしがみ	むとう		

※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。

【レスミルズ週替わり】※ピンクBP：ボディパンプ BC：ボディコンバット
月曜日 7日：BP 14日：BC 21日：BP 28日：BC
水曜日 2日：BP 9日：BC 16日：BP 30日：BC
木曜日 3日：BC 10日：BP 17日：BC 24日：BP
【週替わりレッスン】
金曜日 4日：爽快棒 11日：TAIKAN 18日：TAIKAN 25日：爽快棒