

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	10:30～10:50	SHIRIトレ	B		よしむら	ふくやま	たなか	ふくやま	
	11:00～11:20	爽快棒	B		よしむら	ふくやま	たなか	ふくやま	
	13:30～14:00	レズミルズ週替わり	A		むとう	にしがみ	いのうえ	いのうえ	
	19:15～19:45	TAIKAN	B		休講	ねま	にしがみ	ねま	
	21:00～21:30	BP30（ボディパンプ30）	A		休講	むとう	にしがみ	むとう	
水	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	20:30～21:15	レズミルズ週替わり	A		休講	にしがみ	にしがみ	にしがみ	
木	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	12:30～13:15	レズミルズ週替わり	A		いのうえ	いのうえ	ねま	いのうえ	
	13:30～14:00	TAIKAN	A		ねま	いわわき	いわわき	ねま	
	21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A		よしむら	にしがみ	むとう	むとう	
金	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29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	いわわき	
土	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	11:30～12:00	TAIKAN	B	たなか	たなか	よしむら	たなか	たなか	
	12:45～13:30	BP45（ボディパンプ45）	A	いのうえ	いのうえ	むとう	いのうえ	むとう	
日	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	12:30～13:15	BC45（ボディコンバット45）	A	にしがみ	むとう	むとう	にしがみ	にしがみ	
	13:30～13:50	爽快棒	B	にしがみ	みなみ(き)	みなみ(き)	にしがみ	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 4日：BC 11日：BP 18日：BC 25日：BP

水曜日 13日：BC 20日：BP 27日：BC

木曜日 7日：BP 14日：BC 21日：BP 28日：BC

【週替わりレッスン】

金曜日 1日：爽快棒 8日：楽ヨガ 15日：爽快棒 22日：楽ヨガ 29日：爽快棒