

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

※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 5日：BP 12日：BC 19日：BP 26日：BC
水曜日 7日：BP 14日：BC 21日：BP 28日：BC
木曜日 1日：BP 8日：BC 15日：BP 22日：BC 29日：BP
【週替わりレッスン】
金曜日 2日：楽ヨガ 9日：爽快棒 16日：楽ヨガ 23日：爽快棒 30日：楽ヨガ