

2026年5月 スタッフレッスン担当表

月	開始	終了	定員	4	11	18	25	
Group Power	19:25	～ 19:55	40名	祝日	細見	遠藤	松井	
水	開始	終了	定員	6	13	20	27	
お腹ひきしめ	15:20	～ 15:35	40名	祝日	池田	池田	池田	
らくトレ(1.3週お腹 2.4週脚)	20:45	～ 21:00	25名	祝日	松井	遠藤	松井	
木	開始	終了	定員	7	14	21	28	
Essential Pilates	13:00	～ 13:45	15名	山中	山中	山中	山中	
Essential Pilates	20:10	～ 20:55	15名	岡本	岡本	岡本	岡本	
金	開始	終了	定員	1	8	15	22	29
HIIT	20:40	～ 20:55	27名	松井	遠藤	松井	餅井	餅井
土	開始	終了	定員	2	9	16	23	30
Group Fight	16:35	～ 17:05	40名		松井		松井	
Group Power	17:25	～ 18:10	40名		遠藤		細見	
日	開始	終了	定員	3	10	17	24	31
Group Power	13:40	～ 14:25	40名	細見	遠藤	松井	松井	細見

告知なしに担当が変更となる場合がございます。予めご了承くださいませ。