

# 2026年10月   スタッフレッスン担当表

| 月                  | 開始    | 終了      | 定員  | 5  | 12 | 19 | 26 |    |
|--------------------|-------|---------|-----|----|----|----|----|----|
| Group Power        | 19:25 | ～ 19:55 | 40名 | 遠藤 | 祝日 | 遠藤 | 松井 |    |
| 水                  | 開始    | 終了      | 定員  | 7  | 14 | 21 | 28 |    |
| お腹ひきしめ             | 15:20 | ～ 15:35 | 40名 | 池田 | 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 | 石川 | 石川 | 伊波 | 伊波 |    |
| 木                  | 開始    | 終了      | 定員  | 1  | 8  | 15 | 22 | 29 |
| Essential Pilates  | 13:00 | ～ 13:45 | 15名 | 山中 | 山中 | 山中 | 山中 | 山中 |
| Essential Pilates  | 20:10 | ～ 20:55 | 15名 | 岡本 | 岡本 | 岡本 | 岡本 | 岡本 |
| 金                  | 開始    | 終了      | 定員  | 2  | 9  | 16 | 23 | 30 |
| HEAT-HIIT          | 20:40 | ～ 20:55 | 27名 | 餅井 | 餅井 | 松井 | 遠藤 | 松井 |
| 日                  | 開始    | 終了      | 定員  | 4  | 11 | 18 | 25 |    |
| Group Power        | 13:40 | ～ 14:25 | 40名 | 松井 | 遠藤 | 松井 | 遠藤 |    |

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。