

2026年8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		3日	10日	17日	24日	31日
	10:20～10:25	からだ充実体操	B		たなか(よ)	たなか(よ)	たなか(よ)	ちま	たなか(よ)
	10:30～11:00	エアロピクス 入門	B		たなか(よ)	たなか(よ)	たなか(よ)	ちま	たなか(よ)
	11:40～12:10	BP30（ボディパンプ30）	A		きむら	たなか(よ)	たなか(よ)	ちま	きむら
	21:30～22:00	BP30（ボディパンプ30）	A		まつおか	まつおか	まつおか	かどた	えふみ
火	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	13:20～13:50	TAIKAN	A		たなか(よ)	休講	きむら	たなか(よ)	
	15:30～15:50	爽快棒	B		たなか(よ)	休講	きむら	たなか(よ)	
	21:20～22:05	BC45（ボディコンバット45）	A		かどた	休講	しょうじ	しょうじ	
					たむら				
水	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	13:00～13:30	BC30（ボディコンバット30）	A		とよだ	休講	とよだ	ちま	
	15:40～16:00	爽快棒	B		ちま	休講	たなか(よ)	ちま	
	20:30～21:00	TAIKAN	B		まつおか	休講	かどた	しょうじ	
金	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	13:30～13:50	爽快棒	B		きむら	休講	さかい(み)	さかい(み)	
	20:00～20:45	BC45（ボディコンバット45）	A		ちま	休講	えふみ	ちま	
								たむら	
土	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	14:45～15:15	BC30（ボディコンバット30）	A	とよだ	しょうじ	えふみ	しょうじ	まつおか	
	15:30～16:15	BP45（ボディパンプ45）	A	かどた	かどた	しょうじ	かどた	とよだ	
	16:30～16:50	爽快棒	B	さかい(み)	しょうじ	しょうじ	さかい(み)	まつおか	
日	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	14:15～15:00	BP45（ボディパンプ45）	A	ちま	しょうじ	まつおか	えふみ	とよだ	
	15:15～16:00	BC45（ボディコンバット45）	A	しょうじ	かどた	ちま	ちま	とよだ	
							たむら	たむら	
	16:15～16:35	爽快棒	B	しょうじ	しょうじ	ちま	たむら	たむら	

※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。