

2026年7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		6日	13日	20日	27日	
	10:20～10:25	からだ充実体操	B		たなか(よ)	たなか(よ)	まつおか	ちま	
	10:30～11:00	エアロピクス 入門	B		たなか(よ)	たなか(よ)	まつおか	ちま	
	11:40～12:10	BP30（ボディパンプ30）	A		たなか(よ)	きむら	まつおか	きむら	
	21:30～22:00	BP30（ボディパンプ30）	A		ちま	しょうじ	休講	まつおか	
火	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	13:20～13:50	TAIKAN	A		たなか(よ)	きむら	たなか(よ)	きむら	
	15:30～15:50	爽快棒	B		さかい(み)	きむら	たなか(よ)	たなか(よ)	
	21:20～22:05	BC45（ボディコンバット45）	A		えふみ	かどた	まつおか	しょうじ	
					たむら	たむら			
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	13:00～13:30	BC30（ボディコンバット30）	A	とよだ	ちま	かどた	かどた	とよだ	
	15:40～16:00	爽快棒	B	さかい(み)	ちま	たなか(よ)	さかい(み)	たなか(よ)	
	20:30～21:00	TAIKAN	B	かどた	まつおか	しょうじ	しょうじ	まつおか	
	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
金	13:30～13:50	爽快棒	B	たなか(よ)	きむら	たなか(よ)	きむら	たなか(よ)	
	20:00～20:45	BC45（ボディコンバット45）	A	しょうじ	まつおか	ちま	えふみ	ちま	
				ちま					
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	14:45～15:15	BC30（ボディコンバット30）	A	とよだ	しょうじ	しょうじ	かどた		
	15:30～16:15	BP45（ボディパンプ45）	A	かどた	えふみ	かどた	とよだ		
				えふみ					
	16:30～16:50	爽快棒	B	えふみ	えふみ	しょうじ	とよだ		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	14:15～15:00	BP45（ボディパンプ45）	A	ちま	かどた	しょうじ	ちま		
				とよだ					
	15:15～16:00	BC45（ボディコンバット45）	A	まつおか	しょうじ	とよだ	えふみ		
				とよだ		たむら			
	16:15～16:35	爽快棒	B	とよだ	しょうじ	たむら	えふみ		

※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。