

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
	12:40～13:10	TAIKAN	B		すが		すが	くぼた	すが
	13:30～14:15	BP45（ボディパンプ45）	A		すが		すが	すぎたち	すが
	15:30～15:50	爽快棒	B		さわい		みやはら	くぼた	みやはら
水	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	13:30～14:00	歌謡ヒットダンス	B		くぼた		くぼた	くぼた	
	19:30～20:00	TAIKAN	B		すが		すが	すが	
	20:45～21:30	レズミルズ週替45	A		すぎたち		すぎたち	まつのさこ	
木	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	15:40～16:10	TAIKAN	B		さわい		さわい	さわい	
金	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	12:30～13:00	BC30（ボディコンバット30）	A		くぼた		すくい	すが	
	20:45～21:30	レズミルズ週替45			つむら		まつのさこ	くぼた	
土	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	15:30～16:00	TAIKAN	B	すが	すが	くぼた	すが	ひらの	
日	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	16:05～16:35	BP30（ボディパンプ30）	A	すぎたち	すが	すぎたち	すぎたち	くぼた	
	16:45～17:30	BC45（ボディコンバット45）	A	まつのさこ	くぼた	すくい	くぼた	ひらの	

※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。

歌謡ヒットダンス
渚にシンドバット/ピンクレディ
レズミルズ週替わり
水曜日 ボディパンプ 5日、19日 ボディコンバット 26日
金曜日 ボディコンバット 7日、21日 ボディパンプ 28日