

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	
	12:40～13:10	TAIKAN	B		すが	くぼた	すが	くぼた	
	13:30～14:15	BP45（ボディパンプ45）	A		つむら	つむら	すぎたち	すが	
	15:30～15:50	爽快棒	B		さわい	さわい	くぼた	くぼた	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	13:30～14:00	歌謡ヒットダンス	B	つむら	くぼた	つむら	くぼた	つむら	
	19:30～20:00	TAIKAN	B	すが	ひらの	すが	すが	すが	
	20:45～21:30	レズミルズ週替45	A	すぎたち	くぼた	すぎたち	まつのさこ	つむら	
木	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	15:40～16:10	TAIKAN	B	さわい	さわい	さわい	さわい	さわい	
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	12:30～13:00	BC30（ボディコンバット30）	A	すが	すくい	すくい	ひらの	すくい	
	20:45～21:30	レズミルズ週替45		まつのさこ	すが	つむら	すが	まつのさこ	
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	15:30～16:00	TAIKAN	B	すが	すが	すが	すが		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26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		
	16:45～17:30	BC45（ボディコンバット45）	A	くぼた	すくい	すくい	すくい		

※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
夏のお嬢さん/榊原郁恵
レズミルズ週替え
水曜日 ボディパンプ 1日、15日、29日 ボディコンバット 8日、22日
金曜日 ボディコンバット 3日、17日、31日 ボディパンプ 10日、24日