

2026年8月 スタッフレッスン担当表（スタジオ）

|   |             |                  |      |      |       |      |      |      |     |
|---|-------------|------------------|------|------|-------|------|------|------|-----|
| 火 | 時間          | レッスン             | スタジオ |      | 4日    | 11日  | 18日  | 25日  |     |
|   | 15:05～15:50 | BC45（ボディコンバット45） | A    |      | たつみ   | 休講   | たつみ  | たつみ  |     |
| 水 | 時間          | レッスン             | スタジオ |      | 5日    | 12日  | 19日  | 26日  |     |
|   | 12:30～13:00 | スタッフオリジナル30      | B    |      | ひらやま  | 休講   | ひらやま | たつみ  |     |
|   | 13:15～13:45 | BC30（ボディコンバット30） | A    |      | なかざと  | 休講   | よしだ  | たつみ  |     |
|   | 14:00～14:20 | ひきしめお腹20         | B    |      | ひらやま  | 休講   | ひらやま | ひらやま |     |
|   | 14:30～14:50 | 爽快棒              | B    |      | ひらやま  | 休講   | ひらやま | ひらやま |     |
|   | 20:30～21:15 | BP45（ボディパンプ45）   | A    |      | ながはま  | 休講   | ながはま | ながはま |     |
| 金 | 時間          | レッスン             | スタジオ |      | 7日    | 14日  | 21日  | 28日  |     |
|   | 13:45～14:30 | BP45（ボディパンプ45）   | A    |      | おおにし  | ながはま | おおにし | おおにし |     |
|   | 20:30～21:15 | BC45（ボディコンバット45） | A    |      | なかざと  | なかざと | きたまつ | なかざと |     |
| 日 | 時間          | レッスン             | スタジオ |      | 2日    | 9日   | 16日  | 23日  | 30日 |
|   | 13:30～14:00 | TAIKAN           | A    | とうがき | さくらもと | とうがき | とうがき | とうがき |     |
|   | 15:15～16:00 | BC45（ボディコンバット45） | A    | きたまつ | さくらもと | きたまつ | きたまつ | なかざと |     |

※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。

【スタッフオリジナル】

5日：TAIKAN

12日：休講

19日：楽ヨガ

26日：歌謡ヒットダンス ♪お嫁サンバ/郷ひろみ