

2026年7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		7日	14日	21日	28日	
	15:05~15:50	BC45 (ボディコンバット45)	A			たつみ	たつみ	たつみ	たつみ
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	13:15~13:45	BC30 (ボディコンバット30)	A	よしだ たつみ	よしだ	たつみ	よしだ	よしだ	
	12:30~13:00	スタッフオリジナル30	B	たつみ	ながはま	たつみ	ひらやま	ひらやま	
	14:00~14:20	ひきしめお腹20	B	たつみ	よしだ	たつみ	よしだ	よしだ	
	14:30~14:50	爽快棒	B	たつみ	よしだ	たつみ	ひらやま	ひらやま	
	20:30~21:15	BP45 (ボディパンプ45)	A	さくらもと ながはま	ながはま	ながはま	ながはま	ながはま	
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	13:45~14:30	BP45 (ボディパンプ45)	A	ながはま おおにし	おおにし	ながはま	おおにし	ながはま	
	20:30~21:15	BC45 (ボディコンバット45)	A	なかざと きたまつ	なかざと	きたまつ	なかざと	さくらもと	
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	13:30~14:00	TAIKAN	A	とうがき	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	なかざと きたまつ	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】

1日：歌謡ヒットダンス ♪夏の扉/松田聖子

8日：TAIKAN

15日：歌謡ヒットダンス ♪ビューティフルサンデー/ダニエル・ブーン

22日：楽ヨガ

29日：TAIKAN