

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
	10:45～11:05	爽快棒	B		くずかわ	休講	くずかわ	くずかわ	あかし
	11:20～11:40	ひきしめお腹20	B		くずかわ	休講	くずかわ	くずかわ	あかし
	12:15～12:45	BP30（ボディパンプ30）	A		こう	休講	おおの	ふくもり	あかし
	13:00～13:30	BC30（ボディコンバット30）	A		こう	休講	やまむら	こう	あかし
	20:15～20:45	BP30（ボディパンプ30）	A		やまおか	休講	こう	やまおか	やまおか
	21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A		やまおか	休講	こう	やまおか	やまおか
水	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	10:20～10:40	爽快棒	B		やまむら	休講	あかし	あかし	
	10:50～11:10	ひきしめお腹20	B		よしもと	休講	あかし	あかし	
	11:20～11:40	スタッフオリジナル20	B		よしもと	休講	あかし	あかし	
金	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	14:30～14:50	スタッフオリジナル20	B		よしもと	休講	よしもと	くずかわ	
	19:25～19:45	SHIRIトレ	B		いけうち	休講	あらき	あらき	
	20:30～21:15	BC45（ボディコンバット45）	A			休講		ふくもり	
土	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	10:45～11:05	SHIRIトレ	B	よしもと	くずかわ	よしもと	くずかわ	よしもと	
	14:10～14:40	TAIKAN	A	こう	くずかわ	やまむら	くずかわ	くずかわ	
日	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	14:00～14:30	BP30（ボディパンプ30）	A	あかし	こう	こう	あかし	あかし	
	14:45～15:30	BC45（ボディコンバット45）	A	ふくもり	あかし	あかし	やまむら	こう	

※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レッスン内容
水曜日 11:20 5日ストレッチ 19日ストレッチ 26日ストレッチ
金曜日 14:30 7日ひきしめお腹 21日ストレッチ 28日爽快棒