

2026年7月 スタッフレッスン担当表（スタジオ）

	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
月	10:45~11:05	爽快棒	B		くずかわ	くずかわ	あかし	くずかわ	
	11:20~11:40	ひきしめお腹20	B		くずかわ	くずかわ	あかし	くずかわ	
	12:15~12:45	BP30 (ボディバンプ30)	A		こう	こう	やまむら	ふくもり	
	13:00~13:30	BC30 (ボディコンバット30)	A		こう	おおの	あかし	こう	
	20:15~20:45	BP30 (ボディバンプ30)	A		やまむら	やまおか	休講	やまおか	
	21:00~21:30	BC30 (ボディコンバット30)	A		やまおか	やまおか	休講	やまおか	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	10:20~10:40	爽快棒	B	あかし	あかし	ふくもり	ふくもり	あかし	
	10:50~11:10	ひきしめお腹20	B	あかし	あかし	よしもと	よしもと	あかし	
	11:20~11:40	スタッフオリジナル20	B	あかし	あかし	よしもと	よしもと	あかし	
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	14:30~14:50	スタッフオリジナル20	B	くずかわ	よしもと	よしもと	くずかわ	にしたに	
	19:25~19:45	SHIRIトレ	B	あらき	あらき	やまむら	あらき	やまむら	
	20:30~21:15	BC45 (ボディコンバット45)	A		おおの		ふくもり		
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25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		
	14:10~14:40	TAIKAN	A	くずかわ	くずかわ	おおの	くずかわ		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	14:00~14:30	BP30 (ボディバンプ30)	A	ふくもり	あかし	あかし	こう		
	14:45~15:30	BC45 (ボディコンバット45)	A	こう	やまむら	やまむら	あかし		

※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 1日ストレッチ 8日ストレッチ 15日ストレッチ 22日ストレッチ 29日ストレッチ

金曜日 14:30 3日ひきしめお腹 10日ストレッチ 17日ひきしめお腹 24日爽快棒 31日ストレッチ