

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
	10:50～11:10	月替わりプログラム	B		まつの	休講	まつの	まつの	まつの
	11:25～11:55	週替わりプログラム30	B		まつの	休講	まつの	ながの	くどう
	20:00～20:30	BC30（ボディコンバット30）	A		なかお	休講	おおくぼ	なかお	ながの
	20:45～21:30	BP45（ボディパンプ45）	A		くどう	休講	なかお	くどう	おおくぼ
水	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	19:00～19:45	BP45（ボディパンプ45）	A		にしざき	休講	にしざき	にしざき	
木	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	10:25～10:55	楽ヨガ～RAKUYOGA～	A		くどう	休講	ほんま	ほんま	
金	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	19:15～19:45	TAIKAN	B		まえかわ	休講	にしざき	まえかわ	
	20:00～20:30	BP30（ボディパンプ30）	A		にしざき	休講	にしざき	にしざき	
	20:45～21:30	BC45（ボディコンバット45）	A		おおくぼ	休講	なかお	ながの	
土	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	14:00～14:30	BC30（ボディコンバット30）	A	おおくぼ	くどう	なかお	なかお	なかお	
	15:55～16:40	BP45（ボディパンプ45）	A	ながの	ながの	にしざき	ながの	ながの	
日	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	13:00～13:30	BP30（ボディパンプ30）	A	こいし	なかお	おおくぼ	なかお	ながの	
	13:50～14:20	TAIKAN	A	くどう	なかお	ながの	なかお	ながの	
	14:40～15:25	BC45（ボディコンバット45）	A	ながの	ながの	なかお	おおくぼ	おおくぼ	

※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。

月曜日 11：25～11：55 週替わりプログラム30 レッスン内容
8月3日 歌謡ヒットダンス
8月17日 歌謡ヒットダンス
8月24日 TAIKAN
8月31日 TAIKAN