

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	10:50~11:10	月替わりプログラム	B		なかお	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	まつの	すぎた	くどう	
	20:00~20:30	BC30 (ボディコンバット30)	A		おおくぼ	ながの	休講	なかお	
	20:45~21:30	BP45 (ボディパンプ45)	A		くどう	くどう	休講	おおくぼ	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	19:00~19:45	BP45 (ボディパンプ45)	A	なかお	にしぎき	にしぎき	にしぎき	にしぎき	
木	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	10:25~10:55	楽ヨガ~RAKUYOGA~	A	くどう	くさはら	くさはら	くさはら	くどう	
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	19:15~19:45	TAIKAN	B	まえかわ	まえかわ	にしぎき	にしぎき	にしぎき	
	20:00~20:30	BP30 (ボディパンプ30)	A	にしぎき	にしぎき	なかお	にしぎき	にしぎき	
	20:45~21:30	BC45 (ボディコンバット45)	A	ながの	なかお	くどう	ながの	なかお	
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	14:00~14:30	BC30 (ボディコンバット30)	A	おおくぼ	なかお	はしづめ	なかお		
	15:55~16:40	BP45 (ボディパンプ45)	A	ながの	ながの	にしぎき	ながの		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	13:00~13:30	BP30 (ボディパンプ30)	A	なかお	なかお	おおくぼ	ながの		
	13:50~14:20	TAIKAN	A	なかお	くどう	なかお	くどう		
	14:40~15:25	BC45 (ボディコンバット45)	A	おおくぼ	くどう	なかお	なかお		

※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  
 7月6日 歌謡ヒットダンス  
 7月13日 歌謡ヒットダンス  
 7月20日 エアロビクス入門  
 7月27日 TAIKAN