

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	12:35~12:55	アロマストレッチ20	B		ほそい	ほそい	ほそい	ほそい	
	13:10~13:40	TAIKAN	B		ほそい	ほそい	ほそい	ほそい	
	13:55~14:10	BCT (ボディコンバットテクニック)	B		ほそい	ほそい	ほそい	ほそい	
	14:10~14:40	BC30 (ボディコンバット30)	B		ほそい	ほそい	ほそい	ほそい	
	19:15~20:00	BP45 (ボディパンプ45)	A		ふくはら	ふくはら	休講	おおがみ	
	20:15~20:45	BC30 (ボディコンバット30)			おおがみ	おおがみ	休講	ふじえ	
	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
火	11:15~11:45	エアロピクス入門	A		たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	
	14:55~15:25	BC30 (ボディコンバット30)	B		わたなべ(わ)	ほそい	ほそい	わたなべ(わ)	
	15:40~16:00	ひきしめお腹20	B		わたなべ(わ)	ほそい	ほそい	わたなべ(わ)	
	19:45~20:15	BC30 (ボディコンバット30)	A		いけだ	わたなべ(わ)	いけだ	おおがみ	
	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
水	14:50~15:20	BP30 (ボディパンプ30)	B	わたなべ(わ)	いけだ	ふくはら	ふくはら	ふくはら	
	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
金	12:55~13:25	エアロピクス入門	B	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	
	13:40~14:00	爽快棒	B	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	
	14:30~15:15	BP45 (ボディパンプ45)	A	おおがみ	おおがみ	ふくはら	ふくはら	おおがみ	
	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
土	12:45~13:15	スタッフオリジナル30	B	ふくはら	わたなべ(わ)	わたなべ(わ)	おおがみ		
	15:00~15:45	BC45 (ボディコンバット45)	A	きりた	きりた	ほそい	ふじえ		
	16:00~16:45	BP45 (ボディパンプ45)	A	おおがみ	おおがみ	いけだ	おおがみ		
	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
日	11:30~11:50	爽快棒	B	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ		
	12:15~12:45	エアロピクス入門	A	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ		
	13:50~14:35	BP45 (ボディパンプ45)	A	わたなべ(わ)	いけだ	ふくはら	ふくはら		
	14:55~15:40	BC45 (ボディコンバット45)	A	ふじえ	おおがみ	ふじえ	おおがみ		

※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30 : 4日 爽快棒 11日 ひきしめお腹 18日 楽ヨガ 25日 歌謡ヒットダンス

新曲ジョイントレッスン: 1日 BP30: ふくはら 3日 BP45: ふくはら
 4日 BC45: ほそい BP45: ふくはら 5日 BP45: おおがみ BC45: ほそい
 6日 BC30 (昼) いけだ BP45: いけだ