

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
	12:35～12:55	アロマストレッチ20	B		ほそい	休講	ほそい	ほそい	ほそい
	13:10～13:40	TAIKAN	B		ほそい	休講	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	休講	ほそい	きりた	ほそい
	14:10～14:40	BC30（ボディコンバット30）	B		ほそい	休講	ほそい	きりた	ほそい
	19:15～20:00	BP45（ボディパンプ45）	A		ふじえ	休講	ふくはら	おおがみ	ふくはら
	20:15～20:45	BC30（ボディコンバット30）			ふじえ	休講	いけだ	おおがみ	いけだ
火	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	11:15～11:45	エアロビクス 入門	A		たけだ	休講	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)	休講	おおがみ	ほそい	
	15:40～16:00	ひきしめお腹20	B		わたなべ(わ)	休講	おおがみ	ほそい	
	19:45～20:15	BC30（ボディコンバット30）	A		いけだ	休講	いけだ	ふじえ	
水	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	14:50～15:20	BP30（ボディパンプ30）	B		おおがみ	休講	いけだ	いけだ	
金	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	12:55～13:25	エアロビクス 入門	B		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	
	14:30～15:15	BP45（ボディパンプ45）	A		おおがみ	ふくはら	ふじえ	おおがみ	
土	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	12:45～13:15	スタッフオリジナル30	B	しのだ	しのだ	いけだ	いけだ	いけだ	
	15:00～15:45	BC45（ボディコンバット45）	A	ふじえ	ふじえ	ほそい	おおがみ	いけだ	
	16:00～16:45	BP45（ボディパンプ45）	A	おおがみ	おおがみ	ふじえ	ふじえ	ふじえ	
日	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	11:30～11:50	爽快棒	B	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	
	12:15～12:45	エアロビクス 入門	A	たけだ	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	おおがみ	ふくはら	いけだ	おおがみ	いけだ	
	14:55～15:40	BC45（ボディコンバット45）	A	ほそい	おおがみ	ふじえ	きりた	きりた	

※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30：1日 SHIRIトレ 8日 SHIRIトレ 15日 楽ヨガ 22日 爽快棒 29日 歌謡ヒットダンス