

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
	11:30～11:50	SHIRIトレ	B		みやけ	休講	みやけ	みやけ	みやけ
	12:10～12:40	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B		たなはし	休講	かげいし	たなはし	かげいし
	20:40～21:25	BP45（ボディバンプ45）	A		しみず	休講	はしづめ	はしづめ	しみず
水	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	14:00～14:30	スタッフオリジナル30	B		あかほし	休講	まつばら	みやけ	
	14:45～15:15	BP30（ボディバンプ30）	B		かげいし	休講	かげいし	たかばたけ	
	19:40～20:25	BC45（ボディコンバット45）	A		しみず	休講	しみず	しみず	
木	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	11:30～11:50	爽快棒	B		しみず	休講	みやた	みやた	
	12:00～12:30	歌謡ヒットダンス	B		しみず	休講	しみず	かげいし	
金	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	13:30～14:00	エアロビクス 入門	B		みやけ	あかほし	あかほし	みやけ	
	14:15～14:45	TAIKAN	B		はしづめ	はしづめ	みやけ	あかほし	
	15:00～15:30	BC30（ボディコンバット30）	B		かげいし	しみず	かげいし	かげいし	
	19:45～20:15	BP30（ボディバンプ30）	B		しみず	はしづめ	たかばたけ	はしづめ	
土	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	11:45～12:05	SHIRIトレ	B	よしかわ	よしかわ	あかほし	よしかわ	かげいし	
	12:15～12:45	TAIKAN	B	しみず	はやし	はやし	しみず	たかばたけ	
	13:45～14:30	BC45（ボディコンバット45）	A	かげいし	はしづめ	たかばたけ	はしづめ	かげいし	
	15:50～16:35	BP45（ボディバンプ45）	A	しみず	かげいし	たかばたけ	しみず	たかばたけ	
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	たにもと	たにもと	たにもと	たにもと	たにもと	
	15:15～16:00	BC45（ボディコンバット45）	A	はしづめ	しみず	たかばたけ	はしづめ	はしづめ	

※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》
【水曜日】 14：00～14：30 5日：エアロビクス入門 19日：TAIKAN 26日：爽快棒30