

2026年7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		6日	13日	20日	27日	
	11:30～11:50	SHIRIトレ	B		みやけ	みやた	かげいし	みやけ	
	12:10～12:40	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B		たなはし	かげいし	しみず	たなはし	
	20:40～21:25	BP45（ボディパンプ45）	A		しみず	はしづめ	休講	はしづめ	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	14:00～14:30	スタッフオリジナル30	B	みやけ	みやけ	あかほし	しみず	かげいし	
	14:45～15:15	BP30（ボディパンプ30）	B	かげいし	たかばたけ	かげいし	たかばたけ	かげいし	
	19:40～20:25	BC45（ボディコンバット45）	A	しみず	しみず	しみず	はしづめ	しみず	
木	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	みやた	かげいし	みやた	しみず	たなはし	
	12:00～12:30	歌謡ヒットダンス	B	しみず	かげいし	かげいし	しみず	かげいし	
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31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	かげいし	
	14:15～14:45	TAIKAN	B	はやし	みやけ	みやけ	はやし	はやし	
	15:00～15:30	BC30（ボディコンバット30）	B	はしづめ	かげいし	かげいし	かげいし	しみず	
	19:45～20:15	BP30（ボディパンプ30）	B	たかばたけ	しみず	はしづめ	はしづめ	たかばたけ	
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	11:45～12:05	SHIRIトレ	B	かげいし	かげいし	よしかわ	よしかわ		
	12:15～12:45	TAIKAN	B	あかほし	たかばたけ	あかほし	はやし		
	13:45～14:30	BC45（ボディコンバット45）	A	はしづめ	たかばたけ	たかばたけ	しみず		
	15:50～16:35	BP45（ボディパンプ45）	A	かげいし	かげいし	しみず	たかばたけ		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26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		
	15:15～16:00	BC45（ボディコンバット45）	A	たかばたけ	しみず	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 1日：TAIKAN 8日：爽快棒30 15日：エアロビクス入門 22日：歌謡ヒットダンス 29日：楽ヨガ