

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	12:30～13:00	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B		いわさき	いわさき	ひろた(ゆ)	いわさき	
	13:15～13:30	ひきしめお腹15	B		ひろた(ゆ)	いわさき	しのざき	いわさき	
	13:40～14:00	爽快棒	B		ひろた(ゆ)	いわさき	しのざき	いわさき	
	19:25～19:45	爽快棒	B		ささき	まつい	休講	ささき(り)	
	20:00～20:30	BC30 (ボディコンバット30)	B		ひろた(ゆ)	まつい	休講	ささき	
火	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	14:45～15:05	爽快棒	B		まつい	まつい	ささき	まつい	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	19:10～19:40	BP30 (ボディパンプ30)	B	ひろた(ゆ)	しのざき	ひろた(ゆ)	ひろた(ゆ)	しのざき	
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	19:30～20:15	BP45 (ボディパンプ45)	A	ささき	みやもと	ひろた(ゆ)	しのざき	みやもと	
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	16:00～16:30	BP30 (ボディパンプ30)	A	しのざき	えんどう	しのざき	しのざき		
	16:45～17:30	BC45 (ボディコンバット45)	A	ひろた(ゆ)	ひろた(ゆ)	まつい	ささき		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	16:00～16:30	BC30 (ボディコンバット30)	A	みやもと	まつい	ひろた(ゆ)	みやもと		

※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。