

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	10:00～10:15	ひきしめお腹15	B		こむかい	たがわ	たがわ	こむかい	
	12:15～12:45	SHIRIトレ ※女性限定	A		たがわ	たがわ	こいし	たがわ	
	13:15～13:45	BC30（ボディコンバット30）	A		こむかい	おおいし	やました	こむかい	
	20:15～20:45	スタジオ 入門	B		ありその	むらた	休講	ありその	
	21:15～21:45	BP30（ボディパンプ30）	A		やました	こいし	休講	こいし	
火	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	12:00～12:45	BP45（ボディパンプ45）	A		たがわ	たがわ	たがわ	たがわ	
	14:20～14:50	スタジオ 入門	B		こむかい	こむかい	にしむら	こむかい	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	13:00～13:30	TAIKAN	A	たがわ	やました	たがわ	やました	たがわ	
	14:00～14:20	爽快棒	B	にしむら	にしむら	たかい	たかい	にしむら	
	15:45～16:05	SHIRIトレ ※女性限定	B	たかい	やました	たかい	こいし	こいし	
	20:30～21:15	BP45（ボディパンプ45）	A	おおいし やました	たがわ	おおいし	こいし	こいし	
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	10:00～10:30	樂ヨガ～RAKUYOGA～	B	こむかい	にしむら	こむかい	こむかい	こむかい	
	13:15～13:45	週替わりプログラム	B	にしむら	こむかい	にしむら	やました	にしむら	
	13:55～14:15	爽快棒	B	こむかい	にしむら	こむかい	こむかい	こむかい	
	21:15～21:45	BC30（ボディコンバット30）	A	きた	やました	きた	むらた	やました	
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	13:15～14:00	BP45（ボディパンプ45）	A	やました	やました	たがわ	やました		
				たがわ					
	14:15～15:00	BC45（ボディコンバット45）	A	きた	むらた	こむかい	きた		
こむかい									
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	11:10～11:40	スタジオ 入門	B	ありその	むらた	こみやま	ありその		
	12:15～13:00	BP45（ボディパンプ45）	A	やました	たがわ	おおいし	たがわ		
	13:15～14:00	BC45（ボディコンバット45）	A	おおいし	やました	むらた	おおいし		
	15:00～15:30	TAIKAN	B	やました	こみやま	こみやま	こみやま		

※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。