

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
	10:00～10:15	ひきしめお腹15	B		こむかい	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	やました	たがわ	たがわ	たがわ
	13:15～13:45	BC30（ボディコンバット30）	A		こむかい	おいしい	こむかい	こむかい	おいしい
	20:15～20:45	スタジオ 入門	B		ありその	いなだ(か)	こみやま	くさはら	いなだ(か)
	21:15～21:45	BP30（ボディパンプ30）	A		やました	たがわ	やました	やました	やました
火	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	12:00～12:45	BP45（ボディパンプ45）	A		たがわ		たがわ	たがわ	
	14:20～14:50	スタジオ 入門	B		こむかい		にしむら	こむかい	
水	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	13:00～13:30	TAIKAN	A		くさはら		くさはら	たがわ	
	14:00～14:20	爽快棒	B		にしむら		たかい	にしむら	
	15:45～16:05	SHIRIトレ ※女性限定	B		たかい		たかい	たかい	
	20:30～21:15	BP45（ボディパンプ45）	A		たがわ		おいしい	おいしい	
金	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	10:00～10:30	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B		こむかい		にしむら	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	やました	
	13:55～14:15	爽快棒	B		こむかい		にしむら	こむかい	
	21:15～21:45	BC30（ボディコンバット30）	A		やました		きた	むらた	
土	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	13:15～14:00	BP45（ボディパンプ45）	A	たがわ	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	やました	きた	むらた	こむかい	きた	
日	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	11:10～11:40	スタジオ 入門	B	いなだ(か)	ありその	こみやま	いなだ(か)	ありその	
	12:15～13:00	BP45（ボディパンプ45）	A	おいしい	たがわ	おいしい	たがわ	やました	
	13:15～14:00	BC45（ボディコンバット45）	A	むらた	おいしい	きた	おいしい	おいしい	
	15:00～15:30	TAIKAN	B	こみやま	こみやま	くさはら	こみやま	やました	

※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。

【週替わりプログラム】
（金曜日）7日：楽ヨガ 21日：ボディコンバット30 28日：TAIKAN
【スタジオ入門】
（月曜日）3日：ひきしめお腹15 10日：ストレッチ20 17日：ひきしめお腹15 24日：爽快棒20 31日：ストレッチ20
（火曜日）4日：ひきしめお腹15 18日：爽快棒20 25日：ひきしめお腹15
（日曜日）2日：ストレッチ15 9日：ひきしめお腹15 16日：ひきしめお腹15 23日：ストレッチ20 30日：ひきしめお腹15