

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
	13:15～13:45	BP30（ボディパンプ30）	B		たけだ(ち)	休講	休講	たけだ(ち)	たけだ(ち)
	20:00～20:30	TAIKAN	B		ながやま	休講	休講	ながやま	ながやま
	21:45～22:15	週替わりレズミルズ	A		たけだ(ち)	休講	休講	みずえ	いなみ
火	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	12:35～13:20	BC45（ボディコンバット45）	B		いなみ	休講	ますだ	いなみ	
水	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	09:40～09:55	BCT（ボディコンバットテクニック）	B		さかもと	休講	みずえ	さかもと	
	09:55～10:25	BC30（ボディコンバット30）	B		さかもと	休講	みずえ	さかもと	
	20:45～21:30	BP45（ボディパンプ45）	A		たけだ(ち)	休講	つぼた	つぼた	
金	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	09:30～10:15	BP45（ボディパンプ45）	A		たけだ(ち)	休講	たけだ(ち)	たけだ(ち)	
	12:50～13:20	TAIKAN	B		たけだ(ち)	休講	たけだ(ち)	たけだ(ち)	
	21:40～22:10	BC30（ボディコンバット30）	A		ますだ	休講	みずえ	みずえ	
土	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	12:20～13:05	BP45（ボディパンプ45）	A	こいし	つぼた	休講	つぼた	ますだ	
	14:35～15:05	SHIRIトレ	B	こいし	たにぐち	休講	たにぐち	たにぐち	
	17:15～18:00	BC45（ボディコンバット45）	A	ますだ	みずえ	休講	みずえ	みずえ	
日	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	14:45～15:30	BC45（ボディコンバット45）	A	いなみ	みずえ	休講	みずえ	みずえ	

※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。

週替わりレズミルズ30 3日(月)ボディパンプ 24日(月)ボディコンバット 31日(月)ボディパンプ