

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	13:15~13:45	BP30 (ボディパンプ30)	B		たけだ(ち)	たけだ(ち)	つぼた	たけだ(ち)	
	20:00~20:30	TAIKAN	B		みずえ	ながやま	休講	ながやま	
	21:45~22:15	週替わりレズミルズ	A		いなみ	いなみ	休講	みずえ	
火	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	12:35~13:20	BC45 (ボディコンバット45)	B		いなみ	さかもと	みずえ	いなみ	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	09:40~09:55	BCT (ボディコンバットテクニック)	B	さかもと	さかもと	さかもと	ますだ	みずえ	
	09:55~10:25	BC30 (ボディコンバット30)	B	さかもと	さかもと	さかもと	ますだ	みずえ	
	20:45~21:30	BP45 (ボディパンプ45)	A	たけだ(ち) つぼた	たけだ(ち)	たけだ(ち)	たけだ(ち)	つぼた	
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	09:30~10:15	BP45 (ボディパンプ45)	A	たけだ(ち)	たけだ(ち)	たけだ(ち)	たけだ(ち)	たけだ(ち)	
	12:50~13:20	TAIKAN	B	きたむら	きたむら	きたむら	たけだ(ち)	きたむら	
	21:40~22:10	BC30 (ボディコンバット30)	A	みずえ	みずえ	いなみ	ますだ	みずえ	
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	12:30~13:00	SHIRIトレ	A	みずえ	こいし	こいし	みずえ		
	15:00~15:45	BP45 (ボディパンプ45)	A	さかもと	こいし	つぼた	こいし		
				つぼた	つぼた				
17:15~18:00	BC45 (ボディコンバット45)	A	みずえ	さかもと	みずえ	みずえ			
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	14:45~15:30	BC45 (ボディコンバット45)	A	いなみ	みずえ	みずえ	ますだ		

※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 6日(月)ボディコンバット 13日(月)ボディパンプ 27日(月)ボディコンバット