

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	11:40～12:10	スタッフオリジナル30	A		でぐち	わたなべ	こばやし	うすい	
	20:45～21:30	BC45（ボディコンバット45）	A		うすい	うすい	休講	なかにし	
火	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	16:00～16:20	爽快棒	A		なかやま	なかやま	わたなべ	わたなべ	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	15:00～15:20	SHIRIトレ	B	なかやま	なかやま	こばやし	でぐち	なかやま	
	15:35～15:50	ストレッチ15	B	なかやま	なかやま	こばやし	なかい	なかやま	
	20:30～21:15	BP45（ボディパンプ45）	A	わたなべ	つかもと	つかもと	ながい	わたなべ	
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	12:45～13:30	BC45（ボディコンバット45）	B	うすい	うすい	うえはら	なかにし		
	13:45～14:30	BP45（ボディパンプ45）	A	つかもと	つかもと	でぐち	でぐち		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	12:40～13:25	BP45（ボディパンプ45）	A	うえはら	うすい	うえはら	うすい		
	13:45～14:30	BC45（ボディコンバット45）	B	こばやし	こばやし	こばやし	こばやし		

※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。