

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
	11:40～12:10	スタッフオリジナル30	A		でぐち	休講	わたなべ	でぐち	でぐち
	20:45～21:30	BC45（ボディコンバット45）	A		うすい	休講	うすい	うすい	こばやし
火	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	16:00～16:20	爽快棒	A		わたなべ	休講	なかやま	なかやま	
水	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	15:00～15:20	SHIRIトレ	B		でぐち	休講	なかやま	こばやし	
	15:35～15:50	ストレッチ15	B		なかい	休講	なかやま	こばやし	
	20:30～21:15	BP45（ボディパンプ45）	A		ながい	休講	つかもと	わたなべ	
土	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	12:45～13:30	BC45（ボディコンバット45）	B	うえはら	なかにし	うえはら	なかにし	うえはら	
	13:45～14:30	BP45（ボディパンプ45）	A	ながい	うすい	こばやし	でぐち	でぐち	
日	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	12:40～13:25	BP45（ボディパンプ45）	A	うすい	うえはら	うすい	うすい	うえはら	
	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	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。