

2026年7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 | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | |
|---|-------------|-----------------------------|------|------|------|------|------|------|--|
| | 13:30～13:45 | ひきしめお腹15 | A | | ながおか | まえかわ | まえかわ | ながおか | |
| | 15:00～15:30 | BC30（ボディコンバット30） | A | | ながおか | わだ | ながおか | ながおか | |
| | 15:45～16:05 | アロマストレッチ20 | A | | ながおか | まえかわ | ながおか | ながおか | |
| 火 | 時間 | レッスン | スタジオ | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | |
| | 15:00～15:20 | 爽快棒 | A | | まえかわ | まえかわ | わだ | わだ | |
| | 20:00～20:30 | BC30（ボディコンバット30） | A | | たなか | ながおか | わだ | たなか | |
| | 20:45～21:30 | BP45（ボディパンプ45） | A | | わだ | きたむら | ながおか | わだ | |
| 水 | 時間 | レッスン | スタジオ | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | |
| | 11:00～11:30 | SHIRIトレ <small>女性限定</small> | A | わだ | わだ | なかの | なかの | なかの | |
| | 14:30～15:00 | BP30（ボディパンプ30） | A | たてもと | わだ | たてもと | きたむら | たてもと | |
| | 15:15～15:45 | 爽快棒 | A | わだ | ながおか | たなか | ながおか | わだ | |
| | 20:45～21:30 | BC45（ボディコンバット45） | A | ながおか | ながおか | わだ | ながおか | わだ | |
| 金 | 時間 | レッスン | スタジオ | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | |
| | 12:45～13:15 | TAIKAN | A | わだ | わだ | わだ | わだ | ながおか | |
| | 13:30～14:15 | BP45（ボディパンプ45） | A | わだ | たてもと | わだ | たてもと | ながおか | |
| | 14:30～14:50 | 爽快棒 | | わだ | わだ | まえかわ | わだ | ながおか | |
| 土 | 時間 | レッスン | スタジオ | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | | |
| | 12:15～12:30 | ひきしめお腹15 | A | まえかわ | たなか | ながおか | わだ | | |
| | 15:00～15:45 | BP45（ボディパンプ45） | A | きたむら | ながおか | ながおか | わだ | | |
| | 16:00～16:45 | BC45（ボディコンバット45） | A | ながおか | たなか | たなか | たなか | | |
| 日 | 時間 | レッスン | スタジオ | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | |
| | 13:30～14:00 | TAIKAN | A | ながおか | ながおか | わだ | わだ | | |
| | 14:15～14:45 | BC30（ボディコンバット30） | A | ながおか | ながおか | わだ | わだ | | |
| | 15:00～15:45 | BP45（ボディパンプ45） | A | きたむら | ながおか | きたむら | わだ | | |

※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。

途中参加・途中退場はご遠慮ください。※ドリンクの持ち込みは、フタつきの容器でお願いいたします。