

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	12:35～13:05	TAIKAN	B		うじもと	すえなが	すえなが	うじもと	
	20:10～20:30	SHIRIトレ	A		たがい	たがい	休講	たがい	
	20:45～21:30	レズミルズ週替わり	A		いづたに	うじもと	休講	たがい	
火	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	09:40～10:00	爽快棒	B		まつい(の)	たに	たに	たに	
	11:30～12:00	歌謡ヒットダンス	B		すえなが	たがい	たがい	すえなが	
	12:15～12:45	ボディコンバット30	B		すえなが	たがい	たがい	すえなが	
	21:00～21:45	ボディコンバット45	A		たがい	ふじい(ゆ)	ふじい(ゆ)	うじもと	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	09:15～09:45	楽ヨガ～RAKUYOGA～	B	きおか(み)	きおか(み)	きおか(み)	きおか(み)	きおか(み)	
	10:10～10:15	からだ充実体操	B	まえだ	まえだ	まえだ	うじもと	まえだ	
	10:25～10:45	爽快棒	B	きおか(み)	きおか(み)	きおか(み)	きおか(み)	きおか(み)	
	12:05～12:50	ボディパンプ45	A	すえなが	うじもと	まつい(の)	まつい(の)	たがい	
	13:10～13:40	ボディコンバット30	A	うじもと	ふじい(ゆ)	すえなが	うじもと	すえなが	
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	11:15～11:20	からだ充実体操	B	まえだ	まえだ	まえだ	すえなが	まえだ	
	11:30～11:50	SHIRIトレ	B	まつい(の)	おのうえ	まつい(の)	おのうえ	まつい(の)	
	20:15～20:45	TAIKAN	A	ふじい(ゆ)	うじもと	うじもと	ふじい(ゆ)	うじもと	
	21:00～21:45	ボディパンプ45	A	いづたに	ふじい(ゆ)	うじもと	いづたに	いづたに	
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	16:35～17:20	ボディパンプ45	A	たがい	いづたに	すえなが	いづたに		
	17:35～18:05	ボディコンバット30	A	ふじい(ゆ)	うじもと	たがい	たがい		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	16:00～16:45	ボディパンプ45	A	いづたに	いづたに	いづたに	うじもと		
	17:00～17:45	ボディコンバット45	A	ふじい(ゆ)	すえなが	たがい	ふじい(ゆ)		

※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。

歌謡ヒットダンス：夏のお嬢さん

レズミルズ週替わり：6日 BODYPUMP 13日・27日 BODYCOMBAT

エアロ、ステップ週替わり：5日・19日 ステップ入門 12日・26日 エアロピクス入門