

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  |
|   | 12:35～13:05 | TAIKAN        | B    |      | おのうえ   | すえなが   | おのうえ   | おのうえ   | おのうえ |
|   | 20:10～20:30 | SHIRIトレ       | A    |      | たがい    | たがい    | たがい    | たがい    | たがい  |
|   | 20:45～21:30 | レズミルズ週替わり     | A    |      | うじもと   | たがい    | たがい    | たがい    | うじもと |
| 火 | 時間          | レッスン          | スタジオ |      | 4日     | 11日    | 18日    | 25日    |      |
|   | 09:40～10:00 | 爽快棒           | B    |      | たに     | 休講     | まつい(の) | たに     |      |
|   | 11:30～12:00 | 歌謡ヒットダンス      | B    |      | たがい    | 休講     | すえなが   | すえなが   |      |
|   | 12:15～12:45 | ボディコンバット30    | B    |      | たがい    | 休講     | すえなが   | すえなが   |      |
|   | 21:00～21:45 | ボディコンバット45    | A    |      | ふじい(ゆ) | 休講     | たがい    | ふじい(ゆ) |      |
| 水 | 時間          | レッスン          | スタジオ |      | 5日     | 12日    | 19日    | 26日    |      |
|   | 09:15～09:45 | 楽ヨガ～RAKUYOGA～ | B    |      | きおか(み) | 休講     | きおか(み) | きおか(み) |      |
|   | 10:10～10:15 | からだ充実体操       | B    |      | すえなが   | 休講     | うじもと   | うじもと   |      |
|   | 10:25～10:45 | 爽快棒           | B    |      | きおか(み) | 休講     | きおか(み) | きおか(み) |      |
|   | 12:05～12:50 | ボディパンプ45      | A    |      | すえなが   | 休講     | うじもと   | うじもと   |      |
|   | 13:10～13:40 | ボディコンバット30    | A    |      | ふじい(ゆ) | 休講     | ふじい(ゆ) | たがい    |      |
| 金 | 時間          | レッスン          | スタジオ |      | 7日     | 14日    | 21日    | 28日    |      |
|   | 11:15～11:20 | からだ充実体操       | B    |      | まえだ    | 休講     | まえだ    | まえだ    |      |
|   | 11:30～11:50 | SHIRIトレ       | B    |      | まつい(の) | 休講     | まつい(の) | おのうえ   |      |
|   | 20:15～20:45 | TAIKAN        | A    |      | うじもと   | 休講     | うじもと   | ふじい(ゆ) |      |
|   | 21:00～21:45 | ボディパンプ45      | A    |      | たがい    | 休講     | ふじい(ゆ) | ふじい(ゆ) |      |
| 土 | 時間          | レッスン          | スタジオ | 1日   | 8日     | 15日    | 22日    | 29日    |      |
|   | 16:35～17:20 | ボディパンプ45      | A    | いずたに | ふじい(ゆ) | ふじい(ゆ) | いずたに   | いずたに   |      |
|   | 17:35～18:05 | ボディコンバット30    | A    | すえなが | うじもと   | たがい    | うじもと   | すえなが   |      |
| 日 | 時間          | レッスン          | スタジオ | 2日   | 9日     | 16日    | 23日    | 30日    |      |
|   | 16:00～16:45 | ボディパンプ45      | A    | いずたに | いずたに   | いずたに   | すえなが   | いずたに   |      |
|   | 17:00～17:45 | ボディコンバット45    | A    | すえなが | たがい    | うじもと   | ふじい(ゆ) | 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：渚のシンデバット  
レズミルズ週替わり：3日・17日・31日    BODYPUMP    10日・24日    BODYCOMBAT  
エアロ、ステップ週替わり：2日・16日・30日    ステップ入門    9日・23日    エアロビクス入門