

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	
		11:55~12:15	スタッフオリジナル	B		かたやま	かたやま	なかむら	あいかわ
火	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	11:35~11:55	爽快棒	B		あいかわ	かたやま	なかむら	かたやま	
	19:50~20:10	スタッフオリジナル	B		いけだ	いけだ	なかじま	いけだ	
	20:30~21:15	BC45（ボディコンバット45）	A		いけだ	いしがき	いけだ	いしがき	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	14:50~15:35	BP45（ボディパンプ45）	A	もりお	あいかわ	あいかわ	あいかわ	もりお	
	15:50~16:05	ストレッチ	A	もりお	あいかわ	あいかわ	あいかわ	もりお	
木	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	13:00~13:20	SHIRIトレ	B	あいかわ	もりた	かたやま	あいかわ	もりた	
	13:35~14:05	BC30（ボディコンバット30）	B	あいかわ	もりた	かたやま	あいかわ	もりた	
	14:20~14:50	歌謡ヒットダンス	B	ふじた	あいかわ	あいかわ	あいかわ	ふじた	
	20:30~21:15	BP45（ボディパンプ45）	A	なかむら	もりお	なかむら	もりお	もりお	
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	11:00~11:30	TAIKAN	A	なかむら	いけだ	いけだ	いけだ		
	16:40~17:10	BC30（ボディコンバット30）	B	もりた	かたやま	やまもと	やまもと		
	17:30~18:00	BP30（ボディパンプ30）	A	いけだ	もりお	もりお	もりお		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	13:20~13:40	スタッフオリジナル	B	もりお	なかむら	いけだ	もりお		
	14:00~14:45	BP45（ボディパンプ45）	A	もりお	いけだ	いけだ	もりお		
	15:05~15:50	BC45（ボディコンバット45）	A	いけだ	もりた	いしがき	いけだ		

※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。