

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
	10:10～10:15	からだ充実体操	A		なかの	せと	せと	せと	こうの
	14:45～15:15	レズミルズ週替わり	A		こうの	まさき	こうの	こうの	こうの
	21:15～22:00	BC45（ボディコンバット45）	A		やの	いわむね	いわむね	やの	いわむね
火	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	11:00～11:20	ストレッチ20	B		こうの	休講	こうの	こうの	
	11:45～12:15	TAIKAN	B		こうの	休講	こうの	こうの	
	14:15～14:45	スタッフオリジナル30	A		こうの	休講	こうの	こうの	
	15:00～15:20	爽快棒	B		おりと	休講	こうの	こうの	
水	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	14:00～14:20	SHIRIトレ	B		こうの	休講	こうの	せと	
	20:00～20:45	BP45（ボディパンプ45）	A		まさき	休講	こにし	まさき	
	21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A		いわむね	休講	こうの	いわむね	
金	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	10:30～11:00	スタジオ 入門	B		こうの	休講	こうの	こうの	
	13:30～14:15	BP45（ボディパンプ45）	A		こうの	休講	こにし	こうの	
	19:30～20:00	TAIKAN	A		おりと	休講	おりと	おりと	
土	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	14:40～15:10	BP30（ボディパンプ30）	A	いわむね	こにし	こうの	こにし	いわむね	
日	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	12:00～12:30	TAIKAN	B	おりと	せと	せと	おりと	おりと	
	12:45～13:15	スタジオ 入門	B	いまにし	せと	せと	おりと	おりと	
	13:30～13:50	スタッフオリジナル20	B	おりと	せと	せと	おりと	おりと	
	14:30～15:15	レズミルズ週替わり	A	まさき	いわむね	いわむね	いわむね	まさき	

※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。

(火)スタッフオリジナル30 4日,18日,25日 歌謡ヒットダンス
(金)スタジオ入門 7日ストレッチ 21日爽快棒 28日ストレッチ
(日)スタジオ入門 2日ストレッチ 9日爽快棒 16日ストレッチ 23日爽快棒 30日ストレッチ
(日)スタッフオリジナル 2日爽快棒 9日ひきしめお腹 16日爽快棒 23日ストレッチ 30日爽快棒