

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	
	20:00～20:30	BC30 (ボディコンバット30)	B		たにもと	はしづめ	休講	たにもと	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	14:00～14:30	TAIKAN	B	やまだ	くぼ	やまだ	くぼ	やまだ	
	20:15～21:00	BP45 (ボディパンプ45)	A	あきば	あきば	おはら	あきば	おはら	
木	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	14:30～15:00	歌謡ヒットダンス	B	みよし	みよし	ばば	ばば	ばば	
	18:30～18:50	爽快棒	B	まつふじ	まつふじ	まつふじ	まつふじ	まつふじ	
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	14:15～14:45	スタッフオリジナル30	A	あべ	やまだ	くぼ	やまだ	あべ	
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	12:00～12:30	TAIKAN	A	やまだ	あべ	くぼ	あべ		
	12:40～13:00	SHIRIトレ	A	みよし	あべ	くぼ	あべ		
	15:30～16:15	BP45 (ボディパンプ45)	A	ばば	はしづめ	ばば	あきば		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	13:00～13:45	BC45 (ボディコンバット45)	A	たにもと	たにもと	たにもと	たにもと		
	14:00～14:30	BP30 (ボディパンプ30)	A	はしづめ	おはら	おはら	はしづめ		

※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。

スタッフオリジナル 7月3日（金）TAIKAN 7月10日（金）ひきしめお腹 7月17日（金）TAIKAN 7月24日（金）爽快棒 7月31日（金）TAIKAN