

2026年7月 スタッフレッスン担当表（スタジオ）

| 火 | 時間 | レッスン | スタジオ | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | |
|---|-------------|------------------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--|
| | 10:30～10:45 | まずコレ | 芝生 | | さとう(さ) | さとう(さ) | おおたに | さとう(さ) | |
| | 11:30～12:00 | スタッフオリジナル30 | A | | おおたに | ふじわら | さとう(さ) | ふじわら | |
| | 21:15～22:00 | 週替わりレズミルズ | A | | かじた | つむら | かじた | ふじわら | |
| 水 | 時間 | レッスン | スタジオ | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | |
| | 19:30～19:45 | まずコレ | 芝生 | つむら | つむら | つむら | つむら | つむら | |
| 木 | 時間 | レッスン | スタジオ | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | |
| | 10:30～10:45 | まずコレ | 芝生 | おおたに | おおたに | おおたに | おおたに | おおたに | |
| | 20:15～21:00 | BP45（ボディパンプ45） | A | かじた | うめはら | かじた | かじた | うめはら | |
| | 21:15～21:45 | BC30（ボディコンバット30） | A | ふじわら | ふじわら | ふじわら | ふじわら | ひさくら | |
| 土 | 時間 | レッスン | スタジオ | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | | |
| | 11:50～12:35 | 週替わりレズミルズ | A | さとう(さ) | あきば | つむら | さとう(さ) | | |
| 日 | 時間 | レッスン | スタジオ | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | | |
| | 13:15～14:00 | BP45（ボディパンプ45） | A | うめはら | さとう(さ) | ふじわら | かど | | |
| | 14:15～15:00 | BC45（ボディコンバット45） | A | ささき | ささき | つむら | つむら | | |
| | 15:10～15:30 | 爽快棒 | A | よしだ | よしだ | ふじわら | かじた | | |

※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。

【火曜日】スタッフオリジナル 7日・21日 TAIKAN / 14日・28日 歌謡ヒットダンス
週替わりレズミルズ 7日・21日 ボディパンプ45 / 14日・28日 ボディコンバット45

【土曜日】週替わりレズミルズ 4日・11日 ボディパンプ45 / 18日・25日 ボディコンバット45

◆まずコレ◆芝生エリアにて「ストレッチ」を実施します