

2026年8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		4日	11日	18日	25日	
	10:30～10:45	まずコレ	芝生		さとう(さ)	休講	さとう(さ)	さとう(さ)	
	11:30～12:00	スタッフオリジナル30	A		おおたに	休講	ふじわら	さとう(さ)	
	21:15～22:00	週替わりレズミルズ	A		かじた	休講	ふじわら	かじた	
水	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	19:30～19:45	まずコレ	芝生		つむら	休講	つむら	よしだ	
木	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	10:30～10:45	まずコレ	芝生		おおたに	休講	おおたに	おおたに	
	20:15～21:00	BP45（ボディパンプ45）	A		うめはら	休講	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	休講	ひさくら	ふじわら	
土	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	11:50～12:35	週替わりレズミルズ	A	さとう(さ)	さとう(さ)	かじた	さとう(さ)	あきば	
日	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	13:15～14:00	BP45（ボディパンプ45）	A	さとう(さ)	さとう(さ)	さとう(さ)	かど	ささき	
	14:15～15:00	BC45（ボディコンバット45）	A	つむら	つむら	つむら	ささき	ふじわら	
	15:10～15:30	爽快棒	A	かじた	よしだ	つむら	よしだ	よしだ	

※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。

【火曜日】 週替わりレズミルズ
4日・25日 BODYPUMP / 18日 BODYCOMBAT
【土曜日】 週替わりレズミルズ
1日・15日・29日 BODYPUMP / 8日・22日 BODYCOMBAT
【まずコレ】
ジムの芝生エリアにて行います ※初めてレッスンに参加される方を優先とさせていただきます