

2026年7月 スタッフレッスン担当表（スタジオ）

	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
月	11:45~12:15	週替わりレッスン	B		つじ	つじ	いのうえ	つじ	
	12:45~13:15	週替わりレズミルズ	A		かめい	かめい	みなとだに	うえだ	
	19:20~19:50	TAIKAN	B		つじ	みなとだに	休講	みなとだに	
	20:50~21:20	BP30（ボディパンプ30）	A		あかし	あかし	休講	あかし	
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	13:00~13:30	週替わりレズミルズ	A	つじ	つじ	すぎはら	つじ	かめい	
木	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	21:00~21:30	BC30（ボディコンバット30）	A	あかし	あかし	やまだ	いのうえ	やまだ	
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	12:30~13:00	BP30（ボディパンプ30）	A	かめい	うえだ	かめい	つじ	やまだ	
	13:15~13:45	BC30（ボディコンバット30）	B	つじ	つじ	あかし	すぎはら	いのうえ	
	14:05~14:25	SHIRIトレ	B	つじ	ひの	いのうえ	かめい	ひの	
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	10:30~11:00	BP30（ボディパンプ30）	A	いのうえ	かめい	つじ	かめい		
	11:15~11:45	BC30（ボディコンバット30）	A	つじ	つじ	あかし	いのうえ		
	12:00~12:30	TAIKAN	B	いのうえ	みなとだに	いのうえ	かめい		

※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。

【月曜 週替わりレッスン】6日：歌謡ヒットダンス 13日：楽ヨガ 20日：歌謡ヒットダンス 27日：楽ヨガ ※楽ヨガはボールを使用します

【月曜 週替わりレズミルズ】6日：BP30 13日：BC30 20日：BP30 27日：BC30

【水曜 週替わりレズミルズ】1日：BP30 8日：BC30 15日：BP30 22日：BC30 29日：BP30