

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
	11:45～12:15	週替わりレッスン	B		つじ	つじ	つじ	つじ	つじ
	12:45～13:15	週替わりレズミルズ	A		かめい	やまだ	かめい	うえだ	うえだ
	19:20～19:50	TAIKAN	B		みなとだに	みなとだに	みなとだに	みなとだに	すぎはら
	20:50～21:20	BP30（ボディパンプ30）	A		あかし	うえだ	あかし	あかし	みなとだに
水	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	13:00～13:30	週替わりレズミルズ	A		やまだ	休講	つじ	かめい	
木	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A		やまだ	休講	あかし	やまだ	
金	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	12:30～13:00	BP30（ボディパンプ30）	A		かめい	休講	うえだ	つじ	
	13:15～13:45	BC30（ボディコンバット30）	B		つじ	休講	つじ	うえだ	
	14:05～14:25	SHIRIトレ	B		ひの	休講	ひの	ひの	
土	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	10:30～11:00	BP30（ボディパンプ30）	A	かめい	つじ	つじ	うえだ	みなとだに	
	11:15～11:45	BC30（ボディコンバット30）	A	つじ	いのうえ	やまだ	うえだ	つじ	
	12:00～12:30	TAIKAN	B	いのうえ	つじ	いのうえ	つじ	みなとだに	

※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 】3日：歌謡ヒットダンス 10日：楽ヨガ 17日：歌謡ヒットダンス 24日：楽ヨガ 31日：歌謡ヒットダンス ※楽ヨガはリングを使用します

【月曜 週替わりレズミルズ】3日：BP30 10日：BC30 17日：BP30 24日：BC30 31日：BP30

【水曜 週替わりレズミルズ】5日：BP30 19日：BC30 26日：BP30