

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	12:20～12:40	スタッフオリジナル20 予約不要	B		こうち	こうち	こうち	こうち	
	12:55～13:25	BP30（ボディパンプ30）	A		おおたに	おおたに	おおたに	げんの	
	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
火	19:10～19:30	ひきしめお腹20 予約不要	B		ほり	にしおか	ほり	にしおか	
	19:40～20:00	爽快棒 予約不要	B		あさの	あさの	あさの	あさの	
	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
水	10:15～10:35	爽快棒 予約不要	B	こうち	こうち	こうち	こうち	こうち	
	12:15～12:45	BC30（ボディコンバット30）	A	おおすみ	おおすみ	おおすみ	かどや	おおたに	
	13:00～13:20	SHIRIトレ20 予約不要	B	おおすみ	おおすみ	こうち	こうち	おおすみ	
	21:00～21:30	BP30（ボディパンプ30）	A	おおたに	おおたに	おおたに	おおたに	にしおか	
	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
金	13:15～13:45	BP30（ボディパンプ30）	A	おおすみ	おおすみ	おおすみ	にしおか	にしおか	
	14:00～14:20	スタッフオリジナル20 予約不要	B	てらだ	てらだ	てらだ	てらだ	てらだ	
	21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A	かどや	かどや	にしおか	かどや	かどや	
	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
土	15:00～15:20	SHIRIトレ20 予約不要	B	おおすみ	こうち	こうち	こうち		
	15:30～15:50	ひきしめお腹20 予約不要	B	おおすみ	こうち	こうち	こうち		
	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
日	15:00～15:30	レズミルズ週替わり30	A	ほり	おおたに	おおたに	げんの		
	15:45～16:30	レズミルズ週替わり45	A	おおたに	おおすみ	おおたに	おおたに		

※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) スタッフオリジナル20 → 6日【ストレッチ】 / 13日・27日【ひきしめお腹】 / 20日【爽快棒】
- ・(金) スタッフオリジナル20 → 3日・24日【爽快棒】 / 10日【ストレッチ】 / 17日・31日【ひきしめお腹】
- ・(日) レズミルズ週替わり30 → 5日・19日【ボディコンバット30】 / 12日・26日【ボディパンプ30】
- ・(日) レズミルズ週替わり45 → 5日・19日【ボディパンプ45】 / 12日・26日【ボディコンバット45】