

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
	10:30～10:50	SHIRIトレ	B		たなか	休講	ふくやま	たなか	たなか
	11:00～11:20	爽快棒	B		たなか	休講	ふくやま	たなか	たなか
	13:30～14:00	レズミルズ週替わり	A		もりもと	休講	いのうえ	もりもと	いのうえ
	19:15～19:45	TAIKAN	B		よしむら	休講	よしむら	よしむら	にしがみ
	21:00～21:30	BP30（ボディパンプ30）	A		にしがみ	休講	わだ	わだ	わだ
水	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	20:30～21:15	レズミルズ週替わり	A		にしがみ	休講	わだ	にしがみ	
木	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	12:30～13:15	レズミルズ週替わり	A		いのうえ	休講	ねま	いのうえ	
	13:30～14:00	TAIKAN	A		たなか	休講	たなか	たなか	
	21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A		よしむら	休講	にしがみ	むとう	
金	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	15:30～16:00	週替わりレッスン	B		いわわき	いわわき	ねま	ねま	
土	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	11:30～12:00	TAIKAN	B	たなか	よしむら	よしむら	むとう	よしむら	
	12:45～13:30	BP45（ボディパンプ45）	A	いのうえ	いのうえ	むとう	むとう	いのうえ	
日	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	12:30～13:15	BC45（ボディコンバット45）	A	にしがみ	にしがみ	にしがみ	むとう	よしむら	
	13:30～13:50	爽快棒	B	みなみ	にしがみ	にしがみ	いわわき	みなみ	

※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。

【レスミルズ週替わり】※ピンクBP：ボディパンプ BC：ボディコンバット
月曜日 3日：BP 17日：BC 24日：BP 31日：BC
水曜日 5日：BC 19日：BP 26日：BC
木曜日 6日：BC 20日：BP 27日：BC
【週替わりレッスン】
金曜日 7日：楽ヨガ 14日：爽快棒 21日：楽ヨガ 28日：爽快棒