

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	10:30～10:50	SHIRIトレ	B		たなか	たなか	ふくやま	いのうえ	
	11:00～11:20	爽快棒	B		たなか	たなか	ふくやま	いのうえ	
	13:30～14:00	レズミルズ週替わり	A		もりもと	いのうえ	もりもと	いのうえ	
	19:15～19:45	TAIKAN	B		よしむら	よしむら	休講	よしむら	
	21:00～21:30	BP30（ボディパンプ30）	A		むとう	にしがみ	休講	むとう	
						わだ			
水	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	20:30～21:15	レズミルズ週替わり	A	にしがみ	よしむら	むとう	むとう	にしがみ	
								わだ	
木	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	12:30～13:15	レズミルズ週替わり	A	いのうえ	いのうえ	ねま	いのうえ	もりもと	
							にしがみ		
	13:30～14:00	TAIKAN	A	たなか	ねま	たなか	いわわき	ねま	
21:00～21:30	BC30（ボディコンバット30）	A	むとう	にしがみ	よしむら	むとう	にしがみ		
金	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	15:30～16:00	週替わりレッスン	B	ねま	ねま	いわわき	いわわき	いわわき	
土	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	11:30～12:00	TAIKAN	B	たなか	たなか	よしむら	よしむら		
	12:45～13:30	BP45（ボディパンプ45）	A	いのうえ	むとう	いのうえ	むとう		
日	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	12:30～13:15	BC45（ボディコンバット45）	A	にしがみ	にしがみ	むとう	にしがみ		
						にしがみ			
	13:30～13:50	爽快棒	B	にしがみ	よしむら	みなみ	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。

【レズミルズ週替わり】※ピンクBP：ボディパンプ BC：ボディコンバット

月曜日 6日：BP 13日：BC 20日：BP 27日：BC

水曜日 1日：BP 8日：BC 15日：BP 22日：BC 29日：BP

木曜日 2日：BP 9日：BC 16日：BP 23日：BC 30日：BP

【週替わりレッスン】

金曜日 3日：楽ヨガ 10日：爽快棒 17日：楽ヨガ 24日：爽快棒 31日：楽ヨガ