

# 2026年7月 スタッフレッスン担当表

月	開始	終了	定員	6	13	20	27	
Group Power	19:25	～ 19:55	40名	松井	遠藤	祝日	臨時休館	
水	開始	終了	定員	1	8	15	22	29
お腹ひきしめ	15:20	～ 15:35	40名	池田	池田	池田	池田	池田
らくトレ(1.3週お腹 2.4週脚)	20:40	～ 20:55	25名	松井	石川	伊波	石川	松井
木	開始	終了	定員	2	9	16	23	30
Essential Pilates	13:00	～ 13:45	15名	山中	山中	山中	山中	山中
Essential Pilates	20:10	～ 20:55	15名	岡本	岡本	岡本	岡本	岡本
金	開始	終了	定員	3	10	17	24	31
HEAT-HIIT	20:40	～ 20:55	27名	遠藤	餅井	遠藤	松井	餅井
土	開始	終了	定員	4	11	18	25	
Group Power	17:25	～ 18:10	40名	細見	遠藤	松井	松井	
日	開始	終了	定員	5	12	19	26	
Group Power	13:40	～ 14:25	40名	細見	細見	遠藤	臨時休館	

告知なしに担当が変更となる場合がございます。予めご了承くださいませ。