店舗：コ・ス・パ 藤井寺

2026年11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		2日	9日	16日	23日	30日
月	10:20〜10:25	からだ充実体操	B		ちま	たなか(よ)	たなか(よ)	とよだ	たなか(よ)
	10:30〜11:00	エアロビクス 入門	B		ちま	たなか(よ)	たなか(よ)	とよだ	たなか(よ)
	11:40〜12:10	BP30（ボディパンプ30）	A		きむら	たなか(よ)	たなか(よ)	とよだ	きむら
	21:30〜22:00	BP30（ボディパンプ30）	A		まつおか	えふみ	えふみ	休講	ちま
火	時間	レッスン	スタジオ		3日	10日	17日	24日	
	13:20〜13:50	TAIKAN	A		まつおか	たなか(よ)	きむら	たなか(よ)	
	14:55〜15:15	SHIRIトレ	B		まつおか	たなか(よ)	きむら	たなか(よ)	
	15:30〜15:50	爽快棒	B		まつおか	たなか(よ)	きむら	たなか(よ)	
	21:00〜21:45	BC45（ボディコンバット45）	A		休講	えふみ	たむら	たむら	
水	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	13:00〜13:30	BC30（ボディコンバット30）	A		ちま	とよだ	ちま	まつおか	
	20:30〜21:00	TAIKAN	B		ちま	かどた	ちま	まつおか	
金	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	13:30〜13:50	爽快棒	B		さかい(み)	たなか(よ)	きむら	たなか(よ)	
	20:00〜20:45	BC45（ボディコンバット45）	A		ちま	まつおか	ちま	ちま	
土	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	14:45〜15:15	BC30（ボディコンバット30）	A		とよだ	まつおか	かどた	かどた	
	15:30〜16:15	BP45（ボディパンプ45）	A		えふみ	かどた	まつおか	まつおか	
	16:30〜16:50	爽快棒	B		えふみ	おおた	まつおか	まつおか	
日	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	14:15〜15:00	BP45（ボディパンプ45）	A	とよだ	ちま	かどた	ちま	かどた	
	15:15〜16:00	BC45（ボディコンバット45）	A	ちま	たむら	たむら	かどた	えふみ	
	16:15〜16:35	爽快棒	B	ちま	たむら	たむら	おおた	えふみ	

※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。