店舗：コ・ス・パ 深井24

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	12:40〜13:10	TAIKAN	B		くぼた	すが	ひらの	ひらの	ひらの
	13:30〜14:15	BP45（ボディパンプ45）	A		すぎたち	すが	すが	すぎたち	ひなつ
	15:30〜15:50	爽快棒	B		くぼた	ひらの	ひらの	ひらの	さわい
水	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	13:30〜14:00	歌謡ヒットダンス	B		つむら	つむら	くぼた	くぼた	
	19:35〜20:05	TAIKAN	B		ひらの	すが	すが	ひらの	
	20:45〜21:30	レズミルズ週替45	A		ひなつ	まつのさこ	ひなつ	まつのさこ	
木	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	15:40〜16:10	TAIKAN	B		さわい	ひらの	さわい	ひらの	
金	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	12:30〜13:00	BC30（ボディコンバット30）	A		すが	すくい	すくい	つむら	
	20:45〜21:30	レズミルズ週替45			まつのさこ	くぼた	つむら	すが	
土	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	15:30〜16:00	TAIKAN	B		すが	くぼた	すが	すが	
日	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	16:05〜16:35	BP30（ボディパンプ30）	A	ひなつ	つむら	つむら	くぼた	ひなつ	
	16:45〜17:30	BC45（ボディコンバット45）	A	くぼた	すくい	すくい	すくい	くぼた	

※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。

歌謡ヒットダンス
ギンギラギンにさりげなく/近藤真彦
水曜日　ボディパンプ　4日、18日　ボディコンバット　11日、25日
金曜日　ボディコンバット　6日、20日　ボディパンプ　13日、27日