店舗：コ・ス・パ 五位堂

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		3日	10日	17日	24日	
火	15:05〜15:50	BC45（ボディコンバット45）	A		たつみ	きたまつ	たつみ	きたまつ	
					なかざと				
	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
水	13:15〜13:45	BC30（ボディコンバット30）	A		よしだ	おおにし	よしだ	おおにし	
					たつみ				
	12:30〜13:00	スタッフオリジナル30	B		たつみ	たつみ	ひらやま	ひらやま	
					おおにし				
	14:00〜14:20	ひきしめお腹20	B		たつみ	たつみ	よしだ	ひらやま	
	14:30〜14:50	爽快棒	B		たつみ	たつみ	ひらやま	ひらやま	
	20:30〜21:15	BP45（ボディパンプ45）	A		ながはま	たつみ	ながはま	ながはま	
					たつみ				
	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
金	13:45〜14:30	BP45（ボディパンプ45）	A		ながはま	ながはま	ながはま	ながはま	
	20:30〜21:15	BC45（ボディコンバット45）	A		きたまつ	きたまつ	なかざと	なかざと	
	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
日	13:30〜14:00	TAIKAN	A	きたまつ	とうがき	とうがき	さくらもと	とうがき	
	15:15〜16:00	BC45（ボディコンバット45）	A	なかざと	なかざと	なかざと	さくらもと	なかざと	
				きたまつ					

※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。

【スタッフオリジナル】
7日：歌謡ヒットダンス　♪ペッパー警部/ピンクレディー
14日：歌謡ヒットダンス　♪ギンギラギンにさりげなく/近藤真彦
21日：樂ヨガ
28日：TAIKAN