店舗：コ・ス・パ 五位堂

2026年12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	1日	8日	15日	22日	29日	
火	15:05〜15:50	BC45（ボディコンバット45）	A	たつみ	さくらもと	たつみ	たつみ	休講	
	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30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	たつみ	休講	
							さくらもと		
	12:30〜13:00	スタッフオリジナル30	B	たつみ	ひらやま	ひらやま	さくらもと	休講	
							たつみ		
	14:00〜14:20	ひきしめお腹20	B	たつみ	ひらやま	ひらやま	ひらやま	休講	
	14:30〜14:50	爽快棒	B	たつみ	ひらやま	ひらやま	ひらやま	休講	
	20:30〜21:15	BP45（ボディパンプ45）	A	たつみ	ながはま	ながはま	さくらもと	休講	
							たつみ		
金	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	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		
							おおにし		
	20:30〜21:15	BC45（ボディコンバット45）	A	さくらもと	きたまつ	なかざと	きたまつ		
							さくらもと		
日	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	13:30〜14:00	TAIKAN	A	さくらもと	ひらやま	きたまつ	ながはま		
	15:15〜16:00	BC45（ボディコンバット45）	A	なかざと	さくらもと	なかざと	たつみ		
						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】
2日：歌謡ヒットダンス　♪ルージュの伝言
9日：TAIKAN
16日：樂ヨガ
23日：歌謡ヒットダンス　♪お嫁サンバ