店舗：コ・ス・パ 狭山金剛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	10:45〜11:05	爽快棒	B		くずかわ	くずかわ	くずかわ	あかし	にしたに
	11:20〜11:40	ひきしめお腹20	B		くずかわ	くずかわ	くずかわ	あかし	にしたに
	12:15〜12:45	BP30（ボディパンプ30）	A		こにし	こにし	こにし	あかし	やまむら
	13:00〜13:30	BC30（ボディコンバット30）	A		やまむら	やまむら	ふくもり	あかし	こう
	20:15〜20:45	BP30（ボディパンプ30）	A		やまおか	こう	やまおか	休講	やまおか
	21:00〜21:30	BC30（ボディコンバット30）	A		やまおか	こう	やまおか	休講	やまおか
水	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	10:20〜10:40	爽快棒	B		あかし	やまむら	にしたに	あかし	
	10:50〜11:10	ひきしめお腹20	B		あかし	よしもと	よしもと	あかし	
	11:20〜11:40	スタッフオリジナル20	B		あかし	よしもと	よしもと	あかし	
金	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	14:30〜14:50	スタッフオリジナル20	B		くずかわ	よしもと	くずかわ	よしもと	
	19:25〜19:45	SHIRIトレ	B		やまむら	あらき	あらき	あらき	
	20:30〜21:15	BC45（ボディコンバット45）	A					こう	
土	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	10:45〜11:05	SHIRIトレ	B		よしもと	よしもと	よしもと	くずかわ	
	14:10〜14:40	TAIKAN	A		くずかわ	こう	くずかわ	くずかわ	
日	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	14:00〜14:30	BP30（ボディパンプ30）	A	こう	あかし	あかし	やまむら	こう	
	14:45〜15:30	BC45（ボディコンバット45）	A	あかし	ふくもり	ふくもり	はまだ	やまむら	

※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レッスン内容
水曜日　11:20　4日ストレッチ　11日ストレッチ　18日ストレッチ　25日ストレッチ
金曜日　14:30　6日ひきしめお腹　13日ストレッチ　20日爽快棒　27日ひきしめお腹
※13日(金)のボディコンバットは里見インストラクターが担当します。