店舗：コ・ス・パ 京都リサーチパーク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 | 10:50〜11:10 | 月替わりプログラム | B | | あさだ | あさだ | おおくぼ | ほんま | ほんま |
| | 11:25〜11:55 | 週替わりプログラム30 | B | | ながの | おおくぼ | おおくぼ | すぎた | くどう |
| | 20:05〜20:55 | BP45（ボディパンプ45） | A | | くどう | ながの | こいし | 休講 | こいし |
| 水 | 時間 | レッスン | スタジオ | | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | |
| | 19:00〜19:45 | BP45（ボディパンプ45） | A | | にしざき | こいし | にしざき | ながの | |
| | 20:05〜20:55 | BC45（ボディコンバット45） | | | なかお | ながの | ながの | おおくぼ | |
| 木 | 時間 | レッスン | スタジオ | | 5日 | 12日 | 19日 | 26日 | |
| | 10:25〜10:55 | 樂ヨガ〜RAKUYOGA〜 | A | | くどう | くどう | くどう | くどう | |
| 金 | 時間 | レッスン | スタジオ | | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | |
| | 20:00〜20:30 | BP30（ボディパンプ30） | A | | こいし | にしざき | こいし | にしざき | |
| | 19:15〜19:45 | TAIKAN | B | | にしざき | まえかわ | にしざき | まえかわ | |
| | 20:45〜21:30 | BC45（ボディコンバット45） | A | | なかお | ながの | くどう | なかお | |
| 土 | 時間 | レッスン | スタジオ | | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | |
| | 14:00〜14:30 | BC30（ボディコンバット30） | A | | おおくぼ | なかお | おおくぼ | くどう | |
| | 15:55〜16:40 | BP45（ボディパンプ45） | A | | ながの | おおくぼ | ながの | ながの | |
| 日 | 時間 | レッスン | スタジオ | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | |
| | 13:00〜13:30 | BP30（ボディパンプ30） | A | くどう | こいし | なかお | おおくぼ | こいし | |
| | 13:50〜14:20 | TAIKAN | A | ながの | まえかわ | くどう | ながの | まえかわ | |
| | 14:40〜15:25 | BC45（ボディコンバット45） | A | ながの | なかお | くどう | なかお | おおくぼ | |

※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。

月曜日　11：25〜11：55　週替わりプログラム30　レッスン内容
2日（月）　TAIKAN
9日（月）　TAIKAN
16日（月）　TAIKAN
23日（月）エアロビクス入門
30日（月）樂ヨガ