店舗：コ・ス・パ 京都リサーチパーク24

2026年12月 スタッフレッスン担当表（スタジオ）

月	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	10:50〜11:10	月替わりプログラム	B		ほんま	ほんま	ほんま	まえかわ	
	11:25〜11:55	週替わりプログラム30	B		おおくぼ	おおくぼ	なかお	すぎた	
	20:05〜20:55	BP45（ボディパンプ45）	A		ながの	ながの	おおくぼ	にしざき	
水	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	19:00〜19:45	BP45（ボディパンプ45）	A	にしざき	にしざき	ながの	にしざき	休講	
	20:05〜20:55	BC45（ボディコンバット45）		ながの	おおくぼ	おおくぼ	なかお	休講	
木	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	10:25〜10:55	樂ヨガ〜RAKUYOGA〜	A	くどう	くどう	くどう	くどう	休講	
金	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	20:00〜20:30	BP30（ボディパンプ30）	A	にしざき	なかお	にしざき	にしざき		
	19:15〜19:45	TAIKAN	B	にしざき	なかお	にしざき	にしざき		
	20:45〜21:30	BC45（ボディコンバット45）	A	すぎた	おおくぼ	おおくぼ	すぎた		
土	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	14:00〜14:30	BC30（ボディコンバット30）	A	すぎた	すぎた	なかお	すぎた		
	15:55〜16:40	BP45（ボディパンプ45）	A	なかお	ながの	にしざき	ながの		
日	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	13:00〜13:30	BP30（ボディパンプ30）	A	なかお	なかお	おおくぼ	ながの		
	13:50〜14:20	TAIKAN	A	なかお	まえかわ	まえかわ	まえかわ		
	14:40〜15:25	BC45（ボディコンバット45）	A	くどう	ながの	すぎた	すぎた		

※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。