店舗：コ・ス・パ 草加松原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	12:35～12:55	アロマストレッチ20	B		ふくはら	ほそい	ほそい	ふくはら	ほそい
	13:10～13:40	TAIKAN	B		ふくはら	ほそい	ほそい	ふくはら	ほそい
	13:55～14:10	BCT（ボディコンバットテクニック	B		おおがみ	ほそい	ほそい	おおがみ	ほそい
	14:10～14:40	BC30（ボディコンバット30）	B		おおがみ	ほそい	ほそい	おおがみ	ほそい
	19:15～20:00	BP45（ボディパンプ45）	A		未定	未定	未定	休講	おおがみ
	20:15～20:45	BC30（ボディコンバット30）	A		未定	未定	未定	休講	ふじえ
火	時間	レッスン	スタジオ		3日	10日	17日	24日	
	11:15～11:45	エアロビクス 入門	A		たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	
	14:55～15:25	BC30（ボディコンバット30）	B		ふじえ	ふじえ	おおがみ	ふじえ	
	15:40～16:00	ひきしめお腹20	B		ふじえ	ふじえ	おおがみ	ふじえ	
	19:45～20:15	BC30（ボディコンバット30）	A		休講	わたなべ(わ)	ふじえ	わたなべ(わ)	
水	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	14:50～15:20	BP30（ボディパンプ30）	B		おおがみ	ふくはら	ふくはら	おおがみ	
金	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	12:55～13:25	エアロビクス 入門	B		たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	
	13:40～14:00	爽快棒	B		たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	
	14:30～15:15	BP45（ボディパンプ45）	A		ふくはら	おおがみ	ふくはら	おおがみ	
土	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	12:45～13:15	スタッフオリジナル30	B		ふじえ	ふじえ	わたなべ(わ)	ふじえ	
	15:00～15:45	BC45（ボディコンバット45）	A		きりた	おおがみ	おおがみ	ほそい	
	16:00～16:45	BP45（ボディパンプ45）	A		おおがみ	ふくはら	ふくはら	おおがみ	
日	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	11:30～11:50	爽快棒	B	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	
	12:15～12:45	エアロビクス 入門	A	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	たけだ	
	13:50～14:35	BP45（ボディパンプ45）	A	ふくはら	ふじえ	ふじえ	ふくはら	わたなべ(わ)	
	14:55～15:40	BC45（ボディコンバット45）	A	わたなべ(わ)	ほそい	ほそい	わたなべ(わ)	ふじえ	

※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：7日 ひきしめお腹　14日 ボディパンプ30　21日 樂ヨガ　28日 爽快棒
2.9.16 BP45・BC30【未定】→入澤IR