店舗：コ・ス・パ 松井山手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	11:30〜11:50	SHIRIトレ	B		みやけ	みやた	みやた	かげいし	かげいし
	12:10〜12:40	樂ヨガ〜RAKUYOGA〜	B		しみず	たなはし	かげいし	かげいし	たなはし
	20:40〜21:25	BP45（ボディパンプ45）	A		はしづめ	しみず	なかにし	休講	しみず
水	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	14:00〜14:30	スタッフオリジナル30	B		あかほし	かげいし	あかほし	かげいし	
	14:45〜15:15	BP30（ボディパンプ30）	B		かげいし	なかにし	かわさき	かげいし	
	20:20〜21:05	BC45（ボディコンバット45）	A		まつばら	たかばたけ	まつばら	たかばたけ	
木	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	11:30〜11:50	爽快棒	B		みやた	たなはし	みやた	みやた	
	12:00〜12:30	歌謡ヒットダンス	B		かげいし	かげいし	かげいし	かげいし	
金	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	13:30〜14:00	エアロビクス 入門	B		あかほし	あかほし	みやけ	あかほし	
	14:15〜14:45	TAIKAN	B		みやけ	あかほし	みやけ	あかほし	
	15:00〜15:30	BC30（ボディコンバット30）	B		しみず	かげいし	かげいし	かげいし	
	19:45〜20:15	BP30（ボディパンプ30）	B		しみず	なかにし	なかにし	はしづめ	
土	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	11:45〜12:05	SHIRIトレ	B		かげいし	よしかわ	よしかわ	あかほし	
	12:15〜12:45	TAIKAN	B		まつばら	まつばら	まつばら	まつばら	
	13:45〜14:30	BC45（ボディコンバット45）	A		はしづめ	まつばら	はしづめ	しみず	
	15:50〜16:35	BP45（ボディパンプ45）	A		なかにし	はしづめ	しみず	たかばたけ	
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	たにもと	たにもと	たにもと	たかばたけ	たにもと	
	16:00〜16:45	BC45（ボディコンバット45）	A	はしづめ	かわさき	たかばたけ	しみず	たかばたけ	

※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》
【水曜日】14:00〜14:30　4日：エアロビクス入門　11日：爽快棒　18日：TAIKAN　25日：BC30