店舗：コ・ス・パ 桃山六地蔵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	10:00〜10:15	ひきしめお腹15	B		こむかい	たがわ	こむかい	たがわ	たがわ
	12:15〜12:45	SHIRIトレ ※女性限定	A		たがわ	やました	たがわ	やました	たがわ
	13:15〜13:45	BC30（ボディコンバット30）	A		こむかい	むらた	こむかい	むらた	きた
	20:15〜20:45	スタジオ 入門	B		いなだ(か)	こみやま	ありぞの	休講	いなだ(か)
	21:15〜21:45	BP30（ボディパンプ30）	A		むらた	ありぞの	やました	休講	おおいし
火	時間	レッスン	スタジオ		3日	10日	17日	24日	
	12:00〜12:45	BP45（ボディパンプ45）	A		たがわ	たがわ	たがわ	たがわ	
	14:20〜14:50	スタジオ 入門	B		ありぞの	こむかい	にしむら	こむかい	
水	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	13:00〜13:30	TAIKAN	A		たがわ	にしむら	やました	にしむら	
	14:00〜14:20	爽快棒	B		にしむら	くさはら	にしむら	たがわ	
	15:45〜16:05	SHIRIトレ ※女性限定	B		やました	たがわ	たがわ	やました	
	20:30〜21:15	BP45（ボディパンプ45）	A		ひらおか	やました	むらた	ありぞの	
金	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	10:00〜10:30	樂ヨガ〜RAKUYOGA〜	B		にしむら	こむかい	にしむら	こむかい	
	13:15〜13:45	週替わりプログラム	B		こむかい	こみやま	こむかい	にしむら	
	13:55〜14:15	爽快棒	B		にしむら	こむかい	にしむら	こむかい	
	21:15〜21:45	BC30（ボディコンバット30）	A		やました	きた	くさはら	むらた	
土	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	13:15〜14:00	BP45（ボディパンプ45）	A		やました	たがわ	ひらおか	たがわ	
	14:15〜15:00	BC45（ボディコンバット45）	A		きた	むらた	やました	くさはら	
日	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	11:10〜11:40	スタジオ 入門	B	くさはら	いなだ(か)	こみやま	やました	かわはらだ	
	12:15〜13:00	BP45（ボディパンプ45）	A	やました	たがわ	おおいし	ありぞの	むらた	
	13:15〜14:00	BC45（ボディコンバット45）	A	むらた	おおいし	くさはら	むらた	おおいし	
					くさはら				
	15:00〜15:30	TAIKAN	B	くさはら	こみやま	こみやま	たがわ	こみやま	

※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。

【週替わりプログラム】
（金曜日）6日：ボディコンバット30　13日：TAIKAN　20日：ボディコンバット30　27日：TAIKAN
【スタジオ入門】
(月曜日) 2日：爽快棒20　9日：ひきしめお腹15　16日：ストレッチ15　30日：爽快棒20
(火曜日) 3日：ひきしめお腹15　10日：ストレッチ15　17日：爽快棒20　24日：ひきしめお腹15
(日曜日) 1日：ストレッチ15　8日：爽快棒20　15日：ひきしめお腹15　22日：ひきしめお腹15　29日：ストレッチ15