店舗：コ・ス・パ 長岡京

2026年5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		4日	11日	18日	25日	
	13:15～13:45	BP30（ボディパンプ30）	B		さかもと	たけだ(ち)	たけだ(ち)	たけだ(ち)	
	20:00～20:30	TAIKAN	B		休講	ながやま	ながやま	ながやま	
	21:45～22:15	週替わりレズミルズ	A		休講	いなみ	いなみ	いなみ	
火	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	12:35～13:20	BC45（ボディコンバット45）	B		さかもと	いなみ	みずえ	さかもと	
水	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	09:40～09:55	BCT（ボディコンバットテクニックク	B		さかもと	ますだ	ますだ	さかもと	
	09:55～10:25	BC30（ボディコンバット30）	B		さかもと	ますだ	ますだ	さかもと	
	20:45～21:30	BP45（ボディパンプ45）	A		休講	たけだ(ち)	たけだ(ち)	たけだ(ち)	
金	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	09:30～10:15	BP45（ボディパンプ45）	A	たけだ(ち)	たけだ(ち)	たけだ(ち)	たけだ(ち)	たけだ(ち)	
	12:50～13:20	TAIKAN	B	きたむら	たけだ(ち)	たけだ(ち)	さかもと	きたむら	
	21:40～22:10	BC30（ボディコンバット30）	A	みずえ	みずえ	みずえ	みずえ	みずえ	
土	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	12:30～13:00	SHIRIトレ	A	さかもと	みずえ	さかもと	こいし	こいし	
	15:00～15:45	BP45（ボディパンプ45）	A	こいし	こいし	こいし	さかもと	こいし	
	17:15～18:00	BC45（ボディコンバット45）	A	さかもと	みずえ	さかもと	みずえ	さかもと	
日	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日	31日	
	14:45～15:30	BC45（ボディコンバット45）	A	いなみ	さかもと	みずえ	みずえ	いなみ	

※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。

週替わりオリジナル30　　11日(月)ボディコンバット　18日(月)ボディパンプ　25日(月)ボディコンバット