店舗：コ・ス・パ 長岡京

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	13:15〜13:45	BP30（ボディパンプ30）	B		たけだ(ち)	たけだ(ち)	たけだ(ち)	つぼた	たけだ(ち)
	20:00〜20:30	TAIKAN	B		ながやま	ながやま	ながやま	休講	ながやま
	21:45〜22:15	週替わりレズミルズ	A		いなみ	いなみ	いなみ	休講	いなみ
火	時間	レッスン	スタジオ		3日	10日	17日	24日	
	12:35〜13:20	BC45（ボディコンバット45）	B		いなみ	さかもと	さかもと	まえにし	
水	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	09:40〜09:55	BCT（ボディコンバットテクニックク	B		みずえ	みずえ	さかもと	さかもと	
	09:55〜10:25	BC30（ボディコンバット30）	B		みずえ	みずえ	さかもと	さかもと	
	20:45〜21:30	BP45（ボディパンプ45）	A		たけだ(ち)	つぼた	つぼた	つぼた	
金	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27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)	
	12:50〜13:20	TAIKAN	B		たけだ(ち)	きたむら	みずえ	たけだ(ち)	
	21:40〜22:10	BC30（ボディコンバット30）	A		みずえ	まえにし	まえにし	まえにし	
土	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	12:20〜13:05	BP45（ボディパンプ45）	A		つぼた	さかもと	さかもと	つぼた	
	14:35〜15:05	SHIRIトレ	B		さかもと	さかもと	つぼた	つぼた	
	17:15〜18:00	BC45（ボディコンバット45）	A		さかもと	まえにし	みずえ	みずえ	
日	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	14:45〜15:30	BC45（ボディコンバット45）	A	みずえ	まえにし	みずえ	さかもと	さかもと	

※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。

週替わりレズミルズ30　　2日(月)ボディコンバット　9日(月)ボディパンプ　16日(月)ボディコンバット　30日(月)ボディパンプ