店舗：コ・ス・パ 二条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	11:40〜12:10	スタッフオリジナル30	A		でぐち	つかもと	わたなべ	ながい	わたなべ
	20:45〜21:30	BC45（ボディコンバット45）	A		うすい	なかにし	うすい	休講	なかにし
火	時間	レッスン	スタジオ		3日	10日	17日	24日	
	16:00〜16:20	爽快棒	A		なかやま	なかやま	わたなべ	わたなべ	
水	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	15:00〜15:20	SHIRIトレ	B		でぐち	でぐち	なかやま	なかやま	
	15:35〜15:50	ストレッチ15	B		まつの	まつの	なかやま	なかやま	
	20:30〜21:15	BP45（ボディパンプ45）	A		わたなべ	つかもと	まつなが	わたなべ	
土	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	12:45〜13:30	BC45（ボディコンバット45）	B		うえはら	うえはら	うすい	なかにし	
	13:45〜14:30	BP45（ボディパンプ45）	A		ながい	まつなが	でぐち	でぐち	
日	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	12:30〜13:15	BP45（ボディパンプ45）	A	まつなが	まつなが	まつなが	ながい	ながい	
	13:45〜14:30	BC45（ボディコンバット45）	B	うすい	うすい	うすい	うすい	うすい	

※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。