

2024年4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	1日	8日	15日	22日	29日	
	13:15～13:30	ひきしめお腹15	A	江文 駿茉	田中 善幸	辻 夕紀	辻 夕紀	長岡 健斗	
	15:15～15:45	BC30（ボディコンバット30）	A	田中 善幸	田中 善幸	辻 夕紀	辻 夕紀	田中 善幸	
	16:00～16:20	爽快棒	A	田中 善幸	田中 善幸	辻 夕紀	辻 夕紀	田中 善幸	
火	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	15:00～15:20	爽快棒	A	江文 駿茉	明石 健太郎	辻 夕紀	辻 夕紀	辻 夕紀	
	15:35～16:05	楽ヨガ～RAKUYOGA～	A	辻 夕紀	明石 健太郎	辻 夕紀	辻 夕紀	辻 夕紀	
	20:30～21:00	BC30（ボディコンバット30）	A	長岡 健斗	長岡 健斗	田中 善幸	明石 健太郎	長岡 健斗	
	21:15～22:00	BP45（ボディパンプ45）	A	明石 健太郎	田中 善幸	明石 健太郎	田中 善幸	田中 善幸	
水	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日	17日	24日		
	11:15～11:35	SHIRIトレ <small>女性限定</small>	A	辻 夕紀	森本 恵	辻 夕紀	森本 恵		
	14:30～15:00	BP30（ボディパンプ30）	A	辻 夕紀	森本 恵	森本 恵	森本 恵		
	15:15～15:35	アロマストレッチ20	A	江文 駿茉	田中 善幸	明石 健太郎	田中 善幸		
	21:15～22:00	BC45（ボディコンバット45）	A	長岡 健斗	長岡 健斗	明石 健太郎	田中 善幸		
金	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	12:00～12:30	スタジオ入門	A	辻 夕紀	森本 恵	森本 恵	森本 恵		
	12:45～13:30	BP45（ボディパンプ45）	A	辻 夕紀	森本 恵	辻 夕紀	森本 恵		
土	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	12:15～12:30	ひきしめお腹15	A	辻 夕紀	田中 善幸	森本 恵	森本 恵		
	15:00～15:45	BP45（ボディパンプ45）	A	辻 夕紀	森本 恵	辻 夕紀	森本 恵		
	16:00～16:45	BC45（ボディコンバット45）	A	田中 善幸	辻 夕紀	明石 健太郎	辻 夕紀		
日	時間	レッスン	スタジオ	7日	14日	21日	28日		
	13:30～14:00	スタジオ入門	A	江文 駿茉	江文 駿茉	森本 恵	田中 善幸		
	14:15～14:45	BC30（ボディコンバット30）	A	長岡 健斗	田中 善幸	長岡 健斗	田中 善幸		
	15:00～15:45	BP45（ボディパンプ45）	A	森本 恵	森本 恵	田中 善幸	森本 恵		

※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。

※レッスン開始後の途中参加・途中退場はご遠慮ください。※ドリンクの持ち込みは、フタつきの容器でお願いいたします。

◆火曜日 15：35～16：05 楽ヨガ～RAKUYOGA～ 今月はボールを使用します。※タオルをお持ちください

◆金曜日 12：00～12：30 スタジオ入門：爽快棒（20分間）

◆日曜日 13：30～14：00 スタジオ入門：爽快棒（20分間）

※スタジオ入門は入会から6ヵ月以内の方がご参加いただけます。

ご入場の際はコ・ス・パ公式アプリ内のクーポンのご提示をお願いいたします。