店舗：コ・ス・パ 王寺

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	13:30〜13:45	ひきしめお腹15	A		まえかわ	まえかわ	まえかわ	ながおか	わだ
	15:00〜15:30	BC30（ボディコンバット30）	A		ながおか	ながおか	わだ	きたむら	たなか
	15:45〜16:05	アロマストレッチ20	A		まえかわ	ながおか	わだ	まえかわ	たなか
火	時間	レッスン	スタジオ		3日	10日	17日	24日	
	15:00〜15:20	爽快棒	A		ながおか	わだ	たなか	まえかわ	
	20:00〜20:30	BC30（ボディコンバット30）	A		休講	きたむら	きたむら	わだ	
	20:45〜21:30	BP45（ボディパンプ45）	A		休講	たなか	わだ	きたむら	
水	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	11:00〜11:30	SHIRIトレ 女性限定	A		わだ	なかの	なかの	なかの	
	14:30〜15:00	BP30（ボディパンプ30）	A		たてもと	きたむら	たてもと	ながおか	
	15:15〜15:45	爽快棒	A		ながおか	まえかわ	ながおか	たなか	
	20:45〜21:30	BC45（ボディコンバット45）	A		ながおか	たなか	ながおか	たなか	
金	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	12:45〜13:15	TAIKAN	A		わだ	ながおか	わだ	わだ	
	13:30〜14:15	BP45（ボディパンプ45）	A		わだ	たてもと	わだ	わだ	
	14:30〜14:50	爽快棒			たなか	ながおか	まえかわ	まえかわ	
土	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	12:15〜12:30	ひきしめお腹15	A		まえかわ	まえかわ	きたむら	まえかわ	
	15:00〜15:45	BP45（ボディパンプ45）	A		ながおか	きたむら	ながおか	わだ	
	16:00〜16:45	BC45（ボディコンバット45）	A		わだ	ながおか	きたむら	ながおか	
日	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	13:30〜14:00	TAIKAN	A	わだ	ながおか	ながおか	ながおか	わだ	
	14:15〜14:45	BC30（ボディコンバット30）	A	たなか	ながおか	ながおか	ながおか	わだ	
	15:00〜15:45	BP45（ボディパンプ45）	A	きたむら	たてもと	きたむら	きたむら	ながおか	

※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。

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。