店舗：コ・ス・パ 王寺

2026年12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		7日	14日	21日	28日	
月	13:30〜13:45	ひきしめお腹15	A		ながおか	まえかわ	わだ	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	
	15:45〜16:05	アロマストレッチ20	A		ながおか	まえかわ	わだ	わだ	
火	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	15:00〜15:20	爽快棒	A	まえかわ	ながおか	わだ	まえかわ	休講	
	20:00〜20:30	BC30（ボディコンバット30）	A	わだ	きたむら	わだ	きたむら	休講	
	20:45〜21:30	BP45（ボディパンプ45）	A	きたむら	たなか	たなか	たなか	休講	
水	時間	レッスン	スタジオ	2日	9日	16日	23日	30日	
	11:00〜11:30	SHIRIトレ 女性限定	A	わだ	なかの	わだ	なかの	休講	
	14:30〜15:00	BP30（ボディパンプ30）	A	たてもと	たてもと	わだ	わだ	休講	
	15:15〜15:45	爽快棒	A	ながおか	わだ	まえかわ	きたむら	休講	
	20:45〜21:30	BC45（ボディコンバット45）	A	ながおか	わだ	きたむら	ながおか	休講	
							きたむら		
金	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日	18日	25日		
	12:45〜13:15	TAIKAN	A	ながおか	ながおか	たなか	わだ		
	13:30〜14:15	BP45（ボディパンプ45）	A	ながおか	きたむら	たなか	わだ		
							たてもと		
	14:30〜14:50	爽快棒		ながおか	ながおか	まえかわ	たなか		
土	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日	19日	26日		
	12:15〜12:30	ひきしめお腹15	A	わだ	わだ	まえかわ	きたむら		
	15:00〜15:45	BP45（ボディパンプ45）	A	わだ	ながおか	きたむら	わだ		
	16:00〜16:45	BC45（ボディコンバット45）	A	ながおか	わだ	わだ	ながおか		
日	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日	20日	27日		
	13:30〜14:00	TAIKAN	A	わだ	たなか	ながおか	ながおか		
	14:15〜14:45	BC30（ボディコンバット30）	A	わだ	たなか	ながおか	きたむら		
	15:00〜15:45	BP45（ボディパンプ45）	A	きたむら	たなか	たなか	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。