店舗：コ・ス・パ 鳳

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	12:35～13:05	TAIKAN	B		おのうえ	おのうえ	おのうえ	すえなが	おのうえ
	20:10～20:30	SHIRIトレ	A		たがい	たがい	たがい	休講	たがい
	20:45～21:30	レズミルズ週替わり	A		ふじい(ゆ)	うじもと	たがい	休講	たがい
火	時間	レッスン	スタジオ		3日	10日	17日	24日	
	09:40～10:00	爽快棒	B		すえなが	まつい(の)	たに	まつい(の)	
	11:30～12:00	歌謡ヒットダンス	B		すえなが	すえなが	たがい	すえなが	
	12:15～12:45	ボディコンバット30	B		ふじい(ゆ)	すえなが	うじもと	すえなが	
	21:00～21:45	ボディコンバット45	A		休講	ふじい(ゆ)	ふじい(ゆ)	うじもと	
水	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	09:15～09:45	樂ヨガ～RAKUYOGA～	B		きおか(み)	うじもと	きおか(み)	きおか(み)	
	10:10～10:15	からだ充実体操	B		ふじい(ゆ)	たがい	たがい	うじもと	
	10:25～10:45	爽快棒	B		きおか(み)	たがい	きおか(み)	きおか(み)	
	12:05～12:50	ボディパンプ45	A		ふじい(ゆ)	たがい	まつい(の)	うじもと	
	13:10～13:40	ボディコンバット30	A		たがい	まつい(の)	たがい	まつい(の)	
金	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	11:15～11:20	からだ充実体操	B		たがい	すえなが	たがい	すえなが	
	11:30～11:50	SHIRIトレ	B		まつい(の)	おのうえ	まつい(の)	おのうえ	
	20:15～20:45	TAIKAN	A		ふじい(ゆ)	うじもと	ふじい(ゆ)	うじもと	
	21:00～21:45	ボディパンプ45	A		うじもと	ふじい(ゆ)	いずたに	ふじい(ゆ)	
土	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	16:35～17:20	ボディパンプ45	A		いずたに	いずたに	うじもと	いずたに	
	17:35～18:05	ボディコンバット30	A		たがい	すえなが	すえなが	たがい	
日	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	16:00～16:45	ボディパンプ45	A	うじもと	いずたに	いずたに	すえなが	いずたに	
	17:00～17:45	ボディコンバット45	A	たがい	うじもと	すえなが	ふじい(ゆ)	すえなが	

※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。

歌謡ヒットダンス：センチメンタルジャーニー
レズミルズ週替わり：2日・16日・30日　BODYPUMP　9日　BODYCOMBAT
エアロ、ステップ週替わり：1日・15日・29日　ステップ入門　8日・22日　エアロビクス入門