店舗：コ・ス・パ 西大寺

2026年11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		2日	9日	16日	23日	30日
	11:55〜12:15	スタッフオリジナル	B		あいかわ	あいかわ	あいかわ	かたやま	あいかわ
火	時間	レッスン	スタジオ		3日	10日	17日	24日	
	11:35〜11:55	爽快棒	B		なかむら	かたやま	あいかわ	あいかわ	
	19:50〜20:10	スタッフオリジナル	B		休講	いけだ	いけだ	なかじま	
	20:30〜21:15	BC45（ボディコンバット45）	A		休講	いけだ	いけだ	もりお	
水	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	14:50〜15:35	BP45（ボディパンプ45）	A		かたやま	こばやし	かたやま	なかむら	
	15:50〜16:05	ストレッチ	A		かたやま	こばやし	かたやま	なかむら	
木	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	13:00〜13:20	SHIRIトレ	B		こばやし	こばやし	こばやし	よこはた	
	13:35〜14:05	BC30（ボディコンバット30）	B		こばやし	こばやし	こばやし	なかむら	
	14:20〜14:50	歌謡ヒットダンス	B		あいかわ	ふじた	あいかわ	ふじた	
	20:30〜21:15	BP45（ボディパンプ45）	A		なかむら	いけだ	なかむら	いけだ	
土	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	11:00〜11:30	TAIKAN	A		もりお	さくらもと	いけだ	もりお	
	16:40〜17:10	BC30（ボディコンバット30）	B		こばやし	もりお	きよはら	もりお	
	17:30〜18:00	BP30（ボディパンプ30）	A		もりお	なかむら	もりお	こばやし	
日	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	13:20〜13:40	スタッフオリジナル	B	なかじま	いけだ	もりお	いけだ	なかむら	
	14:00〜14:45	BP45（ボディパンプ45）	A	もりお	いけだ	もりお	いけだ	なかむら	
	15:05〜15:50	BC45（ボディコンバット45）	A	いけだ	いしがき	いしがき	こばやし	いしがき	

※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。