店舗：コ・ス・パ 堺

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	10:10〜10:15	からだ充実体操	A		こうの	せと	こうの	せと	こうの
	14:45〜15:15	レズミルズ週替わり	A		こうの	こうの	いわむね	いわむね	こうの
	21:15〜22:00	BC45（ボディコンバット45）	A		やの	やの	やの	休講	いわむね
火	時間	レッスン	スタジオ		3日	10日	17日	24日	
	11:00〜11:20	ストレッチ20	B		いまにし	おりと	こうの	こうの	
	11:45〜12:15	TAIKAN	B		おりと	おりと	こうの	こうの	
	14:15〜14:45	スタッフオリジナル30	A		いわむね	こうの	こうの	こうの	
	15:00〜15:20	爽快棒	B		おりと	こうの	おりと	こうの	
水	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	14:00〜14:20	SHIRIトレ	B		こうの	せと	こうの	こうの	
	20:00〜20:45	BP45（ボディパンプ45）	A		まさき	しょうじ	まさき	いわむね	
	21:00〜21:30	BC30（ボディコンバット30）	A		やの	いわむね	しょうじ	いわむね	
金	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	10:30〜11:00	スタジオ 入門	B		いまにし	こうの	いまにし	こうの	
	13:30〜14:15	BP45（ボディパンプ45）	A		いわむね	こうの	こうの	こうの	
	19:30〜20:00	TAIKAN	A		しょうじ	いわむね	しょうじ	いわむね	
土	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	14:40〜15:10	BP30（ボディパンプ30）	A		いわむね	しょうじ	いわむね	こうの	
日	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	12:00〜12:30	TAIKAN	B	おりと	いわむね	せと	おりと	せと	
	12:45〜13:15	スタジオ 入門	B	いまにし	いまにし	せと	いまにし	せと	
	13:30〜13:50	スタッフオリジナル20	B	いまにし	いまにし	せと	いまにし	せと	
	14:30〜15:15	レズミルズ週替わり	A	しょうじ	しょうじ	まさき	いわむね	まさき	

※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。

(火)スタッフオリジナル30　3日TAIKAN　10日.17日.24日　歌謡ヒットダンス
(金)スタジオ入門　6日爽快棒　13日ストレッチ　20日爽快棒　27日ストレッチ
(日)スタジオ入門　1日ストレッチ　8日爽快棒　15日ストレッチ　22日爽快棒　29日ストレッチ
(日)スタッフオリジナル　1日爽快棒　8日ストレッチ　15日爽快棒　22日ストレッチ　29日爽快棒