店舗：コ・ス・パ 西神中央24

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
	20:00〜20:30	BC30（ボディコンバット30）	B		たにもと	たにもと	たにもと	休講	たにもと
水	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	14:00〜14:30	TAIKAN	B		くぼ	やまだ	やまだ	くぼ	
	20:15〜21:00	BP45（ボディパンプ45）	A		おはら	あきば	おはら	あきば	
木	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	14:30〜15:00	歌謡ヒットダンス	B		みよし	みよし	ばば	ばば	
	18:30〜18:50	爽快棒	B		まつふじ	まつふじ	まつふじ	まつふじ	
金	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	14:15〜14:45	スタッフオリジナル30	A		あべ	くぼ	やまだ	しもむら	
土	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	12:00〜12:30	TAIKAN	A		くぼ	あべ	くぼ	しもむら	
	12:40〜13:00	SHIRIトレ	A		くぼ	あべ	くぼ	みよし	
	15:30〜16:15	BP45（ボディパンプ45）	A		ばば	おはら	ばば	おはら	
日	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	13:00〜13:45	BC45（ボディコンバット45）	A	たにもと	はしづめ	たにもと	はしづめ	たにもと	
	14:00〜14:30	BP30（ボディパンプ30）	A	はしづめ	おはら	はしづめ	おはら	はしづめ	

※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。

スタッフオリジナル　11月6日（金）　TAIKAN　11月13日（金）TAIKAN　11月20日（金）爽快棒20　10月27日（金）TAIKAN