店舗：コ・ス・パ 住道

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	11:45〜12:15	週替わりレッスン	B		つじ	かめい	つじ	やまだ	つじ
	15:15〜15:45	週替わりレズミルズ	A		かめい	つじ	かめい	すぎはら	みなとだに
	19:30〜20:00	TAIKAN	A		みなとだに	みなとだに	みなとだに	休講	みなとだに
	21:00〜21:30	BP30（ボディパンプ30）	A		みなとだに	あかし	あかし	休講	あかし
水	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	13:00〜13:30	週替わりレズミルズ	A		すぎはら	つじ	かめい	やまだ	
木	時間	レッスン	スタジオ		5日	12日	19日	26日	
	21:00〜21:30	BC30（ボディコンバット30）	A		やまだ	すぎはら	やまだ	やまだ	
金	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	12:15〜13:00	BP45（ボディパンプ45）	A		つじ	かめい	つじ	かめい	
	13:30〜14:00	BC30（ボディコンバット30）	B		いのうえ	すぎはら	うえだ	つじ	
	14:15〜14:35	SHIRIトレ	B		つじ	いのうえ	すぎはら	いのうえ	
土	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	10:30〜11:00	BP30（ボディパンプ30）	A		かめい	やまだ	つじ	あかし	
	11:15〜11:45	BC30（ボディコンバット30）	A		いのうえ	つじ	かめい	つじ	
	12:00〜12:30	TAIKAN	B		かめい	いのうえ	いのうえ	いのうえ	

※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。

【月曜　週替わりレッスン　】2日：樂ヨガ　9日：歌謡ヒットダンス　16日：樂ヨガ　23日：ストレッチ　30日：歌謡ヒットダンス
【月曜　週替わりレズミルズ】2日：BP30　9日：BC30　16日：BP30　23日：BC30　30日：BP30
【水曜　週替わりレズミルズ】4日：BC30　11日：BP30　18日：BC30　25日：BP30