店舗：コ・ス・パ 鶴見緑地24

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	12:20〜12:40	スタッフオリジナル20 予約不要	B		おおすみ	こうち	こうち	こうち	おおすみ
	12:55〜13:25	BP30（ボディパンプ30）	A		げんの	おおすみ	おおすみ	かとう	さとう
火	時間	レッスン	スタジオ		3日	10日	17日	24日	
	19:10〜19:30	ひきしめお腹20 予約不要	B		休講	かとう	おおたに	ほり	
	19:40〜20:00	爽快棒 予約不要	B		休講	かとう	おおたに	ほり	
水	時間	レッスン	スタジオ		4日	11日	18日	25日	
	10:15〜10:35	爽快棒 予約不要	B		こうち	こうち	こうち	こうち	
	12:15〜12:45	BC30（ボディコンバット30）	A		にしおか	おおすみ	にしおか	おおたに	
	13:00〜13:20	SHIRIトレ20 予約不要	B		おおすみ	こうち	こうち	こうち	
	21:00〜21:30	BP30（ボディパンプ30）	A		おおたに	にしおか	おおたに	げんの	
金	時間	レッスン	スタジオ		6日	13日	20日	27日	
	13:15〜13:45	BP30（ボディパンプ30）	A		さとう	げんの	おおたに	おおすみ	
	14:00〜14:20	スタッフオリジナル20 予約不要	B		てらだ	てらだ	てらだ	てらだ	
	21:00〜21:30	BC30（ボディコンバット30）	A		かどや	ほり	かどや	かどや	
土	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	21日	28日	
	15:00〜15:20	SHIRIトレ20 予約不要	B		おおすみ	こうち	こうち	おおすみ	
	15:30〜15:50	ひきしめお腹20 予約不要	B		おおすみ	こうち	こうち	おおすみ	
日	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	22日	29日	
	15:00〜15:30	レズミルズ週替わり30	A	おおたに	おおたに	かどや	さとう	おおすみ	
	15:45〜16:30	レズミルズ週替わり45	A	にしおか	ほり	おおたに	おおすみ	さとう	

※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) スタッフオリジナル20 → 2日【ストレッチ】/ 9日・23日【ひきしめお腹】/ 16日・30日【爽快棒】
・(金) スタッフオリジナル20 → 6日【爽快棒】/ 13日・27日【ストレッチ】/20日【ひきしめお腹】
・(日)レズミルズ週替わり30 → 1日・15日・29日【ボディコンバット30】/ 8日・22日【ボディパンプ30】
・(日)レズミルズ週替わり45 → 1日・15日・29日【ボディパンプ45】/ 8日・22日【ボディコンバット45】