

Mapila 西葛西 11月 月曜 週替わり表

| 日付 | 曜日 | 時間 | 担当者 | レッスン | 強度 | |
|-------|-----|-------------|-------|--------|----|--|
| 11/3 | (月) | 18:15~19:15 | Keiko | BASIC2 | ★★ | |
| 11/10 | (月) | 18:15~19:15 | ひろし | BASIC2 | ★★ | |
| 11/17 | (月) | 18:15~19:15 | まり | BASIC2 | ★★ | |
| 11/24 | (月) | 18:15~19:15 | Keiko | BASIC2 | ★★ | |

Mapila 西葛西 11月 代行表

| 日付 | 曜日 | 時間 | 担当者 | レッスン | 強度 | 代行者 |
|-------|-----|-------------|----------|--------------------------|----|---------|
| 11/2 | (日) | 13:15~14:15 | MASAYUKI | BEGINNER+♪ | ★ | まり |
| 11/4 | (火) | 21:00~22:00 | ひろし | BEGINNER | ★ | かおり |
| 11/7 | (金) | 18:00~19:00 | IKUMI | BASIC1 | ★ | かおり |
| 11/8 | (土) | 10:30~11:30 | じゅんこ | BEGINNER+♪⇒BASIC1 | ★ | Hiromi |
| 11/8 | (土) | 12:00~13:00 | じゅんこ | BEGINNER | ★ | Hiromi |
| 11/11 | (火) | 18:30~19:30 | ISO | BEGINNER+♪ | ★ | まり |
| 11/11 | (火) | 20:00~20:45 | ISO | BODY MAKE | ★★ | ひろし |
| 11/14 | (金) | 12:30~13:30 | じゅんこ | BEGINNER+♪ | ★ | まり |
| 11/20 | (木) | 18:15~19:15 | Kanae | BEGINNER+♪ | ★ | まり |
| 11/23 | (日) | 12:00~13:00 | Chii | BASIC2 | ★★ | KAORI |
| 11/23 | (日) | 16:30~17:30 | まり | BEGINNER | ★ | 調整中 |
| 11/23 | (日) | 18:00~19:00 | まり | BASIC2 with Cardio Tramp | ★★ | 調整中 |
| 11/24 | (月) | 11:00~12:00 | 星 | BASIC1 | ★ | 美華～はるか～ |