

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～