

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	
11/17	(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
11/14	(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	★	ひろし
11/23	(日)	18:00～19:00	まり	BASIC2 with Cardio Tramp	★★	ひろし
11/24	(月)	11:00～12:00	星	BASIC1	★	美華～はるか～