

Mapila 西葛西 5月代行表

5/16 更新

レッスン日付	時間	担当者	レッスン	代行者
2026/05/20(水)	21:00~22:00	Kanae	★★"BASIC 2 with Cardio Tramp"	ひろし
2026/05/25(月)	13:15~14:15	Kanae	★★"BASIC 2 with Cardio Tramp"	ひろし
2026/05/29(金)	12:30~13:30	KAORI	★STRETCH	ひろし

CALDO 西葛西 5月代行表

5月11日更新

レッスン日付	時間	担当者	レッスン	代行者
2026/05/12(火)	14:30~15:30	SATOKA	★ストレッチングヨガ	YOUICHI
2026/05/13(水)	10:30~11:30	SATOKA	★★冷え・むくみ改善ヨガ	Key
2026/05/13(水)	12:00~12:45	SATOKA	★ビューティーヨガ	Key
2026/05/20(水)	18:15~9:00	Kanae	★ビギナーピラティス ⇒ ★ストレッチングヨガ	maho
2026/05/20(水)	19:30~20:30	Kanae	★陰ヨガ ⇒ リラックスヨガ★	maho
2026/05/30(土)	10:30~11:30	しのぶ	★ベーシックヨガ	maho
2026/05/30(土)	12:00~12:45	しのぶ	★やさしいデトックス→★ストレッチングヨガ	maho