

Mapila 西葛西 プラティス 7月代行表

7月15日更新

レッスン日付	時間	担当者	レッスン	代行者
2026/07/18(土)	13:30～14:15	MADOKA	★★BODY MAKE	Kanae
2026/07/25(土)	14:45～15:30	Kanae	★★BASIC2 with Cardio Tramp → ★★BASIC2	Keiko
2026/07/25(土)	16:00～17:00	Kanae	★★★ADVANCE → ★★BODYMAKE	Keiko
2026/07/28(日)	10:30～11:30	KAORI	LOWER BODY 1	かおり

CALDO 西葛西 ホットヨガ 7月代行表

7月7日更新

レッスン日付	時間	担当者	レッスン	代行者
2026/07/05(日)	14:45～15:45	KAORI	★★ベーシックヨガ	小林
2026/07/07(火)	10:30～11:15	YOSHIE	★ビギナーヨガ → ★リラックスヨガ	maho
2026/07/07(火)	11:45～12:45	YOSHIE	★★ボディメイク → ★★ベーシックヨガ	maho
2026/07/12(日)	14:45～15:45	KAORI	★★ベーシックヨガ	ちっぴ
2026/07/14(火)	10:30～11:15	YOSHIE	★ビギナーヨガ → ★リラックスヨガ	maho
2026/07/14(火)	11:45～12:45	YOSHIE	★★ボディメイク → ★★ベーシック	maho
2026/07/18(土)	14:45～15:45	MADOKA	★★ビギナーヨガ	SATOKA
2026/07/21(火)	21:15～22:00	MIWA	★★デトックスヨガ	YOKO