11月　Mapila 西葛西　ピラティス　担当者

レッスン日付	時間	レッスン	担当
11月5日（木）	10:30～11:30	★LOWER BODY1	Kanae
11月5日（木）	12:00～12:45	★★BODYMAKA	Kanae
11月8日（日）	12:00～13:00	★★BODYMAKA	IKUMI
11月8日（日）	13:30～14:30	★UPPER BODY1	Miree
11月25日（水）	18:00～19:00	★★HIP＆LEGS	KAORI
11月25日（水）	19:15～20:00	★BASIC1	KAORI

11月　CALDO 西葛西　ホットヨガ　担当者

レッスン日付	時間	レッスン	担当
11月5日（木）	14:30～15:30	デトックスヨガ★★	MIWA
11月5日（木）	18:00～19:00	ビューティーヨガ★	小林
11月9日（月）	18:00～18:45	ベーシックヨガ★★	maho
11月21日（土）	10:00～11:00	ベーシックヨガ★★	SATOKA
11月21日（土）	11:30～12:15	やさしいデトックスヨガ★	SATOKA
11月22日（日）	14:45～15:45	ベーシックヨガ★★	SATOKA
11月29日（日）	14:45～15:45	ベーシックヨガ★★	nao