

Mapila柏店 5月-6月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2026/5/23	土	10:30-11:30	りさ	WAIST	★★	Kamiya
2026/5/23	土	12:00-13:00	りさ	BASIC1	★	Kamiya
2026/6/2	火	14:00-15:00	Kana	UPPERBODY	★	Kamiya
2026/6/2	火	16:00-17:00	Kana	WAIST	★★	Kamiya
2026/6/4	木	12:30-13:30	asami	BASIC2	★★	山田 美佳
2026/6/4	木	14:00-15:00	asami	BASIC1	★	山田 美佳

	5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)
9:00	9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★	9:00~10:00 UPPER BODY ユウカ ★						9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★
9:30								
10:00				10:00~11:00 STRETCH Eri ★	10:00~11:00 BASIC2 【タワー】 井田 英恵 ★★	10:00~11:00 UPPER BODY Kamiya ★		
10:30	10:30~11:30 WAIST Kamiya ★★	10:30~11:30 BASIC1 ユウカ ★	10:30~11:30 BODY MAKE 山田 美佳 ★★				10:30~11:30 BASIC1 りさ ★	10:30~11:30 WAIST りさ ★★
11:00				NEW! 45分レッスン				
11:30		45分レッスン		11:30~12:15 HIP & LEGS Eri ★★				
12:00	12:00~13:00 BASIC1 Kamiya ★	12:00~12:45 LOWER BODY Kana ★					12:00~13:00 BODY MAKE りさ ★★	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★
12:30					12:30~13:30 LOWER BODY asami ★	12:30~13:30 BASIC2 asami ★★		
13:00			13:00~14:00 BASIC1 chii ★					
13:30								
14:00				14:00~15:00 UPPER BODY Kana ★	14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00~15:00 BASIC1 asami ★		
14:30		14:30~15:30 HIP & LEGS Kana ★★	14:30~15:30 BASIC2 chii ★★				14:30~15:30 BASIC2 shione ★★	
15:00	15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★							15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★
15:30								
16:00		16:00~17:00 BASIC1 Kana ★		16:00~17:00 WAIST Kana ★★			16:00~17:00 LOWER BODY shione ★	
16:30	16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★							16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★
17:00								
17:30		17:30 閉館						
18:00	18:00 閉館							18:00 閉館
18:30			18:30~19:30 HIP & LEGS Kamiya ★★			NEW! 45分レッスン		
19:00				19:00~20:00 BODY MAKE 【タワー】 takako ★★	19:00~20:00 BASIC1 keiko ★	19:00~19:45 BASIC2 takako ★★		
19:30							19:30~20:30 BASIC1 Kana ★	
20:00								
20:30			20:30~21:30 UPPER BODY Kamiya ★					
21:00				21:00~22:00 BASIC1 【タワー】 takako ★	21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★	20:30~21:30 LOWER BODY takako ★	21:00~22:00 BACK & ARMS Kana ★★	
21:30								
22:00			22:00 閉館			22:00 閉館		
22:30				22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	

※全てのレッスンは定員24名です。

※インストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。緊急代行等はLINEにて配信いたします。

※会員様のレッスン予約は不要です。

※チェックインはレッスン開始30分前から5分前までとなります。

5分前を過ぎてしまいますと、レッスン受講が出来かねますのでご了承ください。

※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。

※【タワー】の表記があるレッスンはタワーを使用したレッスンです。

《5月休館日のお知らせ》
5日(火)15日(金)
25日(月)31日(日)

	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)	
9:00	9:00~10:00 UPPER BODY ユウカ ★	休館日					9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★	休館日	
9:30									
10:00				10:00~11:00 STRETCH Eri ★	10:00~11:00 BASIC2 【タワー】 井田 英恵 ★★	10:00~11:00 UPPER BODY Kamiya ★			
10:30	10:30~11:30 BASIC1 ユウカ ★						10:30~11:30 BASIC1 りさ ★		10:30~11:30 WAIST りさ ★★
11:00				45分レッスン					
11:30	45分レッスン			11:30~12:15 HIP & LEGS Eri ★★					
12:00	12:00~12:45 LOWER BODY Kana ★						12:00~13:00 BODY MAKE りさ ★★		12:00~13:00 BASIC1 りさ ★
12:30					12:30~13:30 LOWER BODY asami ★	12:30~13:30 BASIC2 asami ★★			
13:00									
13:30									
14:00									
14:30	14:30~15:30 HIP & LEGS Kana ★★			14:00~15:00 UPPER BODY Kana ★	14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00~15:00 BASIC1 asami ★	14:30~15:30 BASIC2 shione ★★		
15:00									15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★
15:30									
16:00	16:00~17:00 BASIC1 Kana ★			16:00~17:00 WAIST Kana ★★			16:00~17:00 LOWER BODY shione ★		
16:30									16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★
17:00									
17:30	17:30 閉館								
18:00									18:00 閉館
18:30									
19:00						45分レッスン			
19:30				19:00~20:00 BODY MAKE 【タワー】 takako ★★	19:00~20:00 BASIC1 keiko ★	19:00~19:45 BASIC2 takako ★★	19:30~20:30 BASIC1 Kana ★		
20:00									
20:30					20:30~21:30 LOWER BODY takako ★				
21:00			21:00~22:00 BASIC1 【タワー】 takako ★	21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★		21:00~22:00 BACK & ARMS Kana ★★			
21:30									
22:00					22:00 閉館				
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館		

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)	
9:00					休館日	9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★	9:00~10:00 UPPER BODY ユウカ ★		
9:30									
10:00		10:00~11:00 STRETCH Eri ★	10:00~11:00 BASIC2 Kana ★★	10:00~11:00 UPPER BODY Kamiya ★					
10:30	10:30~11:30 BODY MAKE 山田 美佳 ★★						10:30~11:30 WAIST りさ ★★	10:30~11:30 BASIC1 ユウカ ★	10:30~11:30 BODY MAKE 山田 美佳 ★★
11:00									
11:30		11:30~12:15 HIP&LEGS Eri ★★							
12:00							12:00~13:00 BASIC1 りさ ★	12:00~12:45 LOWER BODY Kana ★	
12:30			12:30~13:30 LOWER BODY asami ★	12:30~13:30 BASIC2 asami ★★					
13:00	13:00~14:00 BASIC1 chii ★								13:00~14:00 BASIC1 chii ★
13:30									
14:00		14:00~15:00 UPPER BODY Kana ★	14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00~15:00 BASIC1 asami ★					
14:30	14:30~15:30 BASIC2 chii ★★							14:30~15:30 HIP&LEGS Kana ★★	14:30~15:30 BASIC2 chii ★★
15:00							15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★		
15:30									
16:00		16:00~17:00 WAIST Kana ★★							
16:30							16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★		
17:00									
17:30								17:30 閉館	
18:00							18:00 閉館		
18:30	18:30~19:30 HIP&LEGS Kamiya ★★								18:30~19:30 HIP&LEGS Kamiya ★★
19:00		19:00~20:00 BODY MAKE takako ★★	19:00~20:00 BASIC1 keiko ★	19:00~19:45 BASIC2【タワー】 takako ★★					
19:30									
20:00									
20:30	20:30~21:30 UPPER BODY Kamiya ★			20:30~21:30 LOWER BODY 【タワー】 takako ★				20:30~21:30 UPPER BODY Kamiya ★	
21:00		21:00~22:00 BASIC1 takako ★	21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★						
21:30									
22:00	22:00 閉館			22:00 閉館				22:00 閉館	
22:30		22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館				

- ※全てのレッスンは定員24名です。
- ※インストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。緊急代行等はLINEにて配信いたします。
- ※会員様のレッスン予約は不要です。
- ※チェックインはレッスン開始30分前から5分前までとなります。
5分前を過ぎてしまいますと、レッスン受講が出来かねますのでご了承ください。
- ※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。
- ※【タワー】の表記があるレッスンはタワーを使用したレッスンです。

《6月休館日のお知らせ》
5日(金)15日(月)
25日(木)30日(火)

	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)
9:00							休館日
9:30					9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★	9:00~10:00 UPPER BODY ユウカ ★	
10:00	10:00~11:00 STRETCH Eri ★	10:00~11:00 BASIC2 【タワー】 井田 英恵 ★★	10:00~11:00 UPPER BODY Kamiya ★				
10:30				10:30~11:30 BASIC1 りさ ★	10:30~11:30 WAIST りさ ★★	10:30~11:30 BASIC1 ユウカ ★	
11:00							
11:30	11:30~12:15 HIP&LEGS Eri ★★						
12:00				12:00~13:00 BODY MAKE りさ ★★	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★	12:00~12:45 LOWER BODY Kana ★	
12:30		12:30~13:30 LOWER BODY asami ★	12:30~13:30 BASIC2 asami ★★				
13:00							
13:30							
14:00	14:00~15:00 UPPER BODY Kana ★	14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00~15:00 BASIC1 asami ★				
14:30				14:30~15:30 BASIC2 shione ★★		14:30~15:30 HIP & LEGS Kana ★★	
15:00					15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★		
15:30							
16:00	16:00~17:00 WAIST Kana ★★			16:00~17:00 LOWER BODY shione ★		16:00~17:00 BASIC1 Kana ★	
16:30					16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★		
17:00							
17:30						17:30 閉館	
18:00					18:00 閉館		
18:30							
19:00	19:00~20:00 BODY MAKE takako ★★	19:00~20:00 BASIC1 keiko ★	19:00~19:45 BASIC2【タワー】 takako ★★				
19:30				19:30~20:30 BASIC1 Kana ★			
20:00							
20:30			20:30~21:30 LOWER BODY 【タワー】 takako ★				
21:00	21:00~22:00 BASIC1 takako ★	21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★		21:00~22:00 BACK&ARMS Kana ★★			
21:30							
22:00			22:00 閉館				
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館			

	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21日(日)	6月22日(月)	6月23日(火)	
9:00	休館日					9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★	9:00~10:00 BASIC2 Kana ★★			
9:30										
10:00			10:00~11:00 STRETCH Eni ★	10:00~11:00 BASIC2 Kamiya ★★	10:00~11:00 UPPER BODY Kamiya ★					10:00~11:00 STRETCH Eni ★
10:30						10:30~11:30 BASIC1 りさ ★	10:30~11:30 WAIST りさ ★★	10:30~11:30 BASIC1 ユウカ ★	10:30~11:30 BODY MAKE 山田美佳 ★★	
11:00										
11:30			11:30~12:15 HIP&LEGS Eni ★★							11:30~12:15 HIP&LEGS Eni ★★
12:00						12:00~13:00 BODY MAKE りさ ★★	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★	12:00~12:45 UPPER BODY ユウカ ★		
12:30				12:30~13:30 LOWER BODY asami ★	12:30~13:30 BASIC2 asami ★★					
13:00									13:00~14:00 BASIC1 chii ★	
13:30										
14:00			14:00~15:00 UPPER BODY Kana ★	14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00~15:00 BASIC1 asami ★					
14:30						14:30~15:30 BASIC2 shione ★★		14:30~15:30 HIP&LEGS Kana ★★	14:30~15:30 BASIC2 chi ★★	
15:00							15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★			
15:30										
16:00			16:00~17:00 WAIST Kana ★★			16:00~17:00 LOWER BODY shione ★		16:00~17:00 BASIC1 Kana ★		16:00~17:00 WAIST Kamiya ★★
16:30							16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★			
17:00										
17:30								17:30 閉館		
18:00							18:00 閉館			
18:30									18:30~19:30 HIP&LEGS Kamiya ★★	
19:00			19:00~20:00 ADVANCE takako ★★★	19:00~20:00 BASIC1 keiko ★	19:00~19:45 BASIC2【タワー】 takako ★★	19:30~20:30 BASIC1 Kana ★				19:00~20:00 BODY MAKE takako ★★
19:30										
20:00										
20:30										
21:00		21:00~22:00 BASIC1 takako ★	21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★	20:30~21:30 LOWER BODY 【タワー】 takako ★	21:00~22:00 BACK&ARMS Kana ★★		20:30~21:30 UPPER BODY Kamiya ★		21:00~22:00 BASIC1 takako ★	
21:30										
22:00				22:00 閉館				22:00 閉館		
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館				22:30 閉館	

- ※全てのレッスンは定員24名です。
- ※インストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。緊急代行等はLINEにて配信いたします。
- ※会員様のレッスン予約は不要です。
- ※チェックインはレッスン開始30分前から5分前までとなります。
- 5分前を過ぎてしまいますと、レッスン受講が出来かねますのでご了承ください。
- ※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。
- ※【タワー】の表記があるレッスンはタワーを使用したレッスンです。

《6月休館日のお知らせ》
5日(金)15日(月)
25日(木)30日(火)

6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)		
	休館日			9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★	9:00~10:00 BASIC2 Kana ★★			
10:00~11:00 BASIC2 Kana ★★								
			10:30~11:30 BASIC1 りさ ★	10:30~11:30 WAIST りさ ★★	10:30~11:30 BASIC1 ユウカ ★	10:30~11:30 BODY MAKE 山田 美佳 ★★		
12:30~13:30 LOWER BODY asami ★			12:00~13:00 BODY MAKE りさ ★★	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★	12:00~12:45 UPPER BODY ユウカ ★			
						13:00~14:00 BASIC1 chii ★		
14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★							休館日	
				15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★	14:30~15:30 HIP&LEGS Kana ★★	14:30~15:30 BASIC2 chii ★★		
			16:00~17:00 LOWER BODY shione ★					
				16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★	16:00~17:00 BASIC1 Kana ★			
					17:30 閉館			
				18:00 閉館				
19:00~20:00 BASIC1 keiko ★			19:30~20:30 BASIC1 Kana ★			18:30~19:30 HIP & LEGS Kamiya ★★		
21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★			21:00~22:00 BACK&ARMS Kana ★★			20:30~21:30 UPPER BODY Kamiya ★		
						22:00 閉館		
22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館					22:30 閉館