

## Mapila柏店 6月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
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

	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										
13:30									13:00~14:00 BASIC1 chii ★	
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 ★★					19:00~20:00 BODY MAKE takako ★★
19:30						19:30~20:30 BASIC1 Kana ★				
20:00										
20:30										
21:00				20:30~21:30 LOWER BODY 【タワー】 takako ★				20:30~21:30 UPPER BODY Kamiya ★		
21:30	21:00~22:00 BASIC1 takako ★	21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★			21:00~22:00 BACK&ARMS Kana ★★				21:00~22:00 BASIC1 takako ★	
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)



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

	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)
9:00							
9:30			9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★	9:00~10:00 BASIC2 ユウカ ★★			
10:00	10:00~11:00 UPPER BODY Kamiya ★					10:00~11:00 STRETCH Eri ★	
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 Eri ★★	
12:00		12:00~13:00 BODY MAKE りさ ★★	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★	12:00~12:45 UPPER BODY Kana ★			
12:30	12:30~13:30 BASIC2 asami ★★						
13:00					13:00~14:00 BASIC1 chii ★		
13:30							
14:00	14:00~15:00 BASIC1 asami ★					14:00~15:00 UPPER BODY Kana ★	
14:30				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 LOWER BODY shione ★		16:00~17:00 BASIC1 Kana ★		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							
19:00	19:00~19:45 BASIC2 takako ★★				18:30~19:30 HIP & LEGS Kamiya ★★	19:00~20:00 BODY MAKE 【タワー】 takako ★★	
19:30		19:30~20:30 BASIC1 Kana ★					
20:00							
20:30	20:30~21:30 LOWER BODY takako ★				20:30~21:30 UPPER BODY Kamiya ★	21:00~22:00 BASIC1 【タワー】 takako ★	
21:00		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

休館日