

Mapila柏店 9月代行表

| 日付        | 曜日 | 時間          | 担当者    | レッスン       | 強度 | 代行者 |
|-----------|----|-------------|--------|------------|----|-----|
| 2026/9/6  | 日  | 14:30-15:30 | Kamiya | HIP & LEGS | ★★ | ののか |
| 2026/9/6  | 日  | 16:00-17:00 | Kamiya | BASIC1     | ★  | ののか |
| 2026/9/20 | 日  | 14:30-15:30 | Kamiya | HIP & LEGS | ★★ | 調整中 |
| 2026/9/20 | 日  | 16:00-17:00 | Kamiya | BASIC1     | ★  | 調整中 |
|           |    |             |        |            |    |     |
|           |    |             |        |            |    |     |
|           |    |             |        |            |    |     |
|           |    |             |        |            |    |     |

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

|       | 9月9日(水)                                          | 9月10日(木)                                 | 9月11日(金)                                | 9月12日(土)                                      | 9月13日(日)                                  | 9月14日(月)                                | 9月15日(火) |
|-------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|----------|
| 9:00  |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                           |                                         | 休館日      |
| 9:30  |                                                  |                                          |                                         | 9:00～10:00<br>LOWER BODY<br>りさ<br>★           | 9:00～10:00<br>BASIC2<br>ユウカ<br>★★         |                                         |          |
| 10:00 | 10:00～11:00<br>FULL BODY<br>【タワー】<br>井田 英恵<br>★★ | 10:00～11:00<br>UPPER BODY<br>ユウカ<br>★    |                                         |                                               |                                           |                                         |          |
| 10:30 |                                                  |                                          | 10:30～11:30<br>BASIC1<br>りさ<br>★        | 10:30～11:30<br>WAIST<br>りさ<br>★★              | 10:30～11:30<br>BASIC1<br>ユウカ<br>★         | 10:30～11:30<br>BODY MAKE<br>山田 美佳<br>★★ |          |
| 11:00 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                           |                                         |          |
| 11:30 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                           |                                         |          |
| 12:00 |                                                  |                                          | 12:00～13:00<br>BODY MAKE<br>りさ<br>★★    | 12:00～13:00<br>BASIC1<br>りさ<br>★              | 12:00～12:45<br>UPPER BODY<br>ユウカ<br>★     |                                         |          |
| 12:30 | 12:30～13:30<br>LOWER BODY<br>asami<br>★          | 12:30～13:30<br>BASIC2<br>asami<br>★★     |                                         |                                               |                                           |                                         |          |
| 13:00 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                           | 13:00～14:00<br>BASIC1<br>山田 美佳<br>★     |          |
| 13:30 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                           |                                         |          |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>ADVANCE<br>asami<br>★★★           | 14:00～15:00<br>BASIC1<br>asami<br>★      |                                         |                                               |                                           |                                         |          |
| 14:30 |                                                  |                                          | 14:30～15:30<br>BASIC2<br>山田 美佳<br>★★    |                                               | 14:30～15:30<br>HIP & LEGS<br>Kamiya<br>★★ | 14:30～15:30<br>BASIC2<br>山田 美佳<br>★★    |          |
| 15:00 |                                                  |                                          |                                         | 15:00～16:00<br>STRETCH<br>【タワー】<br>keiko<br>★ |                                           |                                         |          |
| 15:30 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                           |                                         |          |
| 16:00 |                                                  |                                          | 16:00～17:00<br>LOWER BODY<br>山田 美佳<br>★ |                                               | 16:00～17:00<br>BASIC1<br>Kamiya<br>★      |                                         |          |
| 16:30 |                                                  |                                          |                                         | 16:30～17:30<br>BASIC2<br>【タワー】<br>keiko<br>★★ |                                           |                                         |          |
| 17:00 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                           |                                         |          |
| 17:30 |                                                  |                                          |                                         |                                               | 17:30 閉館                                  |                                         |          |
| 18:00 |                                                  |                                          |                                         | 18:00 閉館                                      |                                           |                                         |          |
| 18:30 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                           |                                         |          |
| 19:00 | 19:00～20:00<br>BASIC1<br>keiko<br>★              | 19:00～19:45<br>BASIC2<br>takako<br>★★    |                                         |                                               |                                           | 18:30～19:30<br>HIP & LEGS<br>ののか<br>★★  |          |
| 19:30 |                                                  |                                          | 19:30～20:30<br>BASIC1<br>るか<br>★        |                                               |                                           |                                         |          |
| 20:00 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                           |                                         |          |
| 20:30 |                                                  | 20:30～21:30<br>LOWER BODY<br>takako<br>★ |                                         |                                               |                                           | 20:30～21:30<br>UPPER BODY<br>ののか<br>★   |          |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>BASIC2<br>keiko<br>★★             |                                          | 21:00～22:00<br>BACK & ARMS<br>るか<br>★★  |                                               |                                           |                                         |          |
| 21:30 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                           |                                         |          |
| 22:00 |                                                  | 22:00 閉館                                 |                                         |                                               |                                           | 22:00 閉館                                |          |
| 22:30 | 22:30 閉館                                         |                                          | 22:30 閉館                                |                                               |                                           |                                         |          |

|       | 9月16日(水)                                         | 9月17日(木)                                 | 9月18日(金)                                | 9月19日(土)                                      | 9月20日(日)                               | 祝日営業<br>9月21日(月)                       | 祝日営業<br>9月22日(火)                             | 祝日営業<br>9月23日(水)                           |
|-------|--------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 9:00  |                                                  |                                          |                                         | 9:00～10:00<br>LOWER BODY<br>りさ<br>★           | 9:00～10:00<br>BASIC2<br>ユウカ<br>★★      | 9:00～10:00<br>STRETCH<br>山田 美佳<br>★    | 9:00～10:00<br>やさしい<br>BODY MAKE<br>ユウカ<br>★★ | 9:00～10:00<br>LOWER BODY<br>Kamiya<br>★    |
| 9:30  |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 10:00 | 10:00～11:00<br>FULL BODY<br>【タワー】<br>井田 英恵<br>★★ | 10:00～11:00<br>UPPER BODY<br>ユウカ<br>★    |                                         |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 10:30 |                                                  |                                          | 10:30～11:30<br>BASIC1<br>りさ<br>★        | 10:30～11:30<br>WAIST<br>りさ<br>★★              | 10:30～11:30<br>BASIC1<br>ユウカ<br>★      | 10:30～11:30<br>ADVANCE<br>山田 美佳<br>★★★ | 10:30～11:30<br>BASIC1<br>ユウカ<br>★            | 10:30～11:30<br>WAIST<br>Kamiya<br>★★       |
| 11:00 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 11:30 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 12:00 |                                                  |                                          | 12:00～13:00<br>BODY MAKE<br>りさ<br>★★    | 12:00～13:00<br>BASIC1<br>りさ<br>★              |                                        | 12:00～13:00<br>BASIC2<br>山田 美佳<br>★★   |                                              | 12:00～13:00<br>BASIC1<br>Kamiya<br>★       |
| 12:30 | 12:30～13:30<br>LOWER BODY<br>asami<br>★          | 12:30～13:30<br>BASIC2<br>asami<br>★★     |                                         |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 13:00 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 13:30 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>ADVANCE<br>asami<br>★★★           | 14:00～15:00<br>BASIC1<br>asami<br>★      |                                         |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 14:30 |                                                  |                                          | 14:30～15:30<br>BASIC2<br>山田 美佳<br>★★    |                                               | 14:30～15:30<br>HIP & LEGS<br>調整中<br>★★ | 14:30～15:30<br>BASIC1<br>ののか<br>★      | 14:30～15:30<br>BASIC2<br>shione<br>★★        | 14:30～15:30<br>JUMP TO SHAPE<br>ののか<br>★★★ |
| 15:00 |                                                  |                                          |                                         | 15:00～16:00<br>STRETCH<br>【タワー】<br>keiko<br>★ |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 15:30 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 16:00 |                                                  |                                          | 16:00～17:00<br>LOWER BODY<br>山田 美佳<br>★ |                                               | 16:00～17:00<br>BASIC1<br>調整中<br>★      | 16:00～17:00<br>BODY MAKE<br>ののか<br>★★  | 16:00～17:00<br>LOWER BODY<br>shione<br>★     | 16:00～17:00<br>UPPERBODY<br>ののか<br>★       |
| 16:30 |                                                  |                                          |                                         | 16:30～17:30<br>BASIC2<br>【タワー】<br>keiko<br>★★ |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 17:00 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 17:30 |                                                  |                                          |                                         |                                               | 17:30 閉館                               |                                        |                                              |                                            |
| 18:00 |                                                  |                                          |                                         | 18:00 閉館                                      |                                        | 18:00 閉館                               | 18:00 閉館                                     | 18:00 閉館                                   |
| 18:30 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 19:00 | 19:00～20:00<br>BASIC1<br>keiko<br>★              | 19:00～19:45<br>BASIC2<br>takako<br>★★    |                                         |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 19:30 |                                                  |                                          | 19:30～20:30<br>BASIC1<br>みなみ<br>★       |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 20:00 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 20:30 |                                                  |                                          |                                         |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>BASIC2<br>keiko<br>★★             | 20:30～21:30<br>LOWER BODY<br>takako<br>★ |                                         |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 21:30 |                                                  |                                          | 21:00～22:00<br>BACK & ARMS<br>みなみ<br>★★ |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 22:00 |                                                  | 22:00 閉館                                 |                                         |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |
| 22:30 | 22:30 閉館                                         |                                          | 22:30 閉館                                |                                               |                                        |                                        |                                              |                                            |

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

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

|       | 10月9日(金)                                | 10月10日(土)                                     | 10月11日(日)                               | 祝日営業<br>10月12日(月)                           | 10月13日(火)                               | 10月14日(水)                                        | 10月15日(木) |
|-------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------|
| 9:00  |                                         |                                               |                                         |                                             |                                         |                                                  | 休館日       |
| 9:30  |                                         | 9:00～10:00<br>BASIC1<br>りさ<br>★               | 9:00～10:00<br>BASIC2<br>ユウカ<br>★★       | 9:00～10:00<br>STRETCH<br>山田 美佳<br>★         |                                         |                                                  |           |
| 10:00 |                                         |                                               |                                         |                                             | 10:00～11:00<br>STRETCH<br>Eri<br>★      | 10:00～11:00<br>FULL BODY<br>【タワー】<br>井田 英恵<br>★★ |           |
| 10:30 | 10:30～11:30<br>BASIC1<br>りさ<br>★        | 10:30～11:30<br>BODY MAKE<br>りさ<br>★★          | 10:30～11:30<br>BASIC1<br>ユウカ<br>★       | 10:30～11:30<br>FULLBODY<br>山田 美佳<br>★★      |                                         |                                                  |           |
| 11:00 |                                         |                                               |                                         |                                             |                                         |                                                  |           |
| 11:30 |                                         |                                               |                                         |                                             | 11:30～12:15<br>WAIST<br>Eri<br>★★       |                                                  |           |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>HIP&LEGS<br>りさ<br>★★     | 12:00～13:00<br>LOWER BODY<br>りさ<br>★          |                                         |                                             |                                         |                                                  |           |
| 12:30 |                                         |                                               |                                         |                                             |                                         | 12:30～13:30<br>LOWER BODY<br>asami<br>★          |           |
| 13:00 |                                         |                                               |                                         | 13:00～14:00<br>BASIC1<br>【タワー】<br>chii<br>★ |                                         |                                                  |           |
| 13:30 |                                         |                                               |                                         |                                             |                                         |                                                  |           |
| 14:00 |                                         |                                               |                                         |                                             |                                         | 14:00～15:00<br>ADVANCE<br>asami<br>★★★           |           |
| 14:30 | 14:30～15:30<br>BASIC2<br>山田 美佳<br>★★    |                                               | 14:30～15:30<br>HIP&LEGS<br>Kamiya<br>★★ | 14:30～15:30<br>ADVANCE<br>chii<br>★★★       |                                         |                                                  |           |
| 15:00 |                                         | 15:00～16:00<br>BASIC1<br>【タワー】<br>keiko<br>★  |                                         |                                             |                                         |                                                  |           |
| 15:30 |                                         |                                               |                                         |                                             |                                         |                                                  |           |
| 16:00 | 16:00～17:00<br>LOWER BODY<br>山田 美佳<br>★ |                                               | 16:00～17:00<br>BASIC1<br>Kamiya<br>★    | 16:00～17:00<br>BASIC2<br>ののか<br>★★          | 16:00～17:00<br>BASIC2<br>shione<br>★★   |                                                  |           |
| 16:30 |                                         | 16:30～17:30<br>BASIC2<br>【タワー】<br>keiko<br>★★ |                                         |                                             |                                         |                                                  |           |
| 17:00 |                                         |                                               |                                         |                                             |                                         |                                                  |           |
| 17:30 |                                         |                                               | 17:30 閉館                                | 17:30 閉館                                    |                                         |                                                  |           |
| 18:00 |                                         | 18:00 閉館                                      |                                         |                                             |                                         |                                                  |           |
| 18:30 |                                         |                                               |                                         |                                             |                                         |                                                  |           |
| 19:00 |                                         |                                               |                                         |                                             | 19:00～20:00<br>ADVANCE<br>takako<br>★★★ | 19:00～20:00<br>LOWER BODY<br>keiko<br>★          |           |
| 19:30 | 19:30～20:30<br>BASIC1<br>調整中<br>★       |                                               |                                         |                                             |                                         |                                                  |           |
| 20:00 |                                         |                                               |                                         |                                             |                                         |                                                  |           |
| 20:30 |                                         |                                               |                                         |                                             |                                         |                                                  |           |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>BACK&ARMS<br>調整中<br>★★   |                                               |                                         |                                             | 21:00～22:00<br>BASIC1<br>takako<br>★    | 21:00～22:00<br>BASIC2<br>keiko<br>★★             |           |
| 21:30 |                                         |                                               |                                         |                                             |                                         |                                                  |           |
| 22:00 |                                         |                                               |                                         |                                             |                                         |                                                  |           |
| 22:30 | 22:30 閉館                                |                                               |                                         |                                             | 22:30 閉館                                | 22:30 閉館                                         |           |