

Mapila柏店 10月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2026/10/12	月	16:00-17:30	ののか	BASIC2	★★	chii

	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 BASIC1 りさ★	9:00～10:00 BASIC2 ユウカ★★				
10:00	10:00～11:00 UPPER BODY ユウカ★					10:00～11:00 STRETCH Eri★	10:00～11:00 FULL BODY 【タワー】 井田 英恵★★	10:00～11:00 UPPER BODY ユウカ★
10:30		10:30～11:30 BASIC1 りさ★	10:30～11:30 BODY MAKE りさ★★	10:30～11:30 BASIC1 ユウカ★				
11:00								
11:30						11:30～12:15 WAIST Eri★★		
12:00		12:00～13:00 HIP & LEGS りさ★★	12:00～13:00 LOWER BODY りさ★	12:00～12:45 UPPER BODY ユウカ★				
12:30	12:30～13:30 BACK & ARMS asami★★						12:30～13:30 LOWER BODY asami★	12:30～13:30 BACK & ARMS asami★★
13:00								
13:30								
14:00	14:00～15:00 STRETCH asami★					担当者、時間変更	14:00～15:00 ADVANCE asami★★★	14:00～15:00 STRETCH asami★
14:30		14:30～15:30 BASIC2 山田 美佳★★		14:30～15:30 HIP & LEGS Kamiya★★		14:30～15:30 BASIC1 Sawa★		
15:00			15:00～16:00 BASIC1 【タワー】 keiko★					
15:30								
16:00		16:00～17:00 LOWER BODY 山田 美佳★		16:00～17:00 BASIC1 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								
19:00	19:00～19:45 BASIC2 【タワー】 takako★★	担当者変更				19:00～20:00 BODY MAKE takako★★	19:00～20:00 LOWER BODY keiko★	19:00～19:45 BASIC2 【タワー】 takako★★
19:30		19:30～20:30 BASIC1 shione★						
20:00								
20:30	20:30～21:30 UPPER BODY 【タワー】 takako★	担当者変更						20:30～21:30 UPPER BODY 【タワー】 takako★
21:00		21:00～22:00 BODY MAKE shione★★				21:00～22:00 BASIC1 takako★	21:00～22:00 BASIC2 keiko★★	
21:30								
22:00	22:00 閉館							22:00 閉館
22:30		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)	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)
9:00				祝日営業			休館日
9:30		9:00～10:00 BASIC1 りさ ★	9:00～10:00 BASIC2 ユウカ ★★	9:00～10:00 STRETCH 山田 美佳 ★			
10:00							
10:30	10:30～11:30 BASIC1 りさ ★	10:30～11:30 BODY MAKE りさ ★★	10:30～11:30 BASIC1 ユウカ ★	10:30～11:30 FULLBODY 山田 美佳 ★★	10:00～11:00 STRETCH Eri ★	10:00～11:00 FULL BODY 【タワー】 井田 英恵 ★★	
11:00							
11:30					11:30～12:15 WAIST Eri ★★		
12:00	12:00～13:00 HIP & LEGS りさ ★★	12:00～13:00 LOWER BODY りさ ★					
12:30						12:30～13:30 LOWER BODY asami ★	
13:00				13:00～14:00 BASIC1 【タワー】 chii ★			
13:30							
14:00					担当者、時間変更	14:00～15:00 ADVANCE asami ★★★	
14:30	14:30～15:30 BASIC2 山田 美佳 ★★		14:30～15:30 HIP & LEGS Kamiya ★★	14:30～15:30 ADVANCE chii ★★★	14:30～15:30 BASIC1 Sawa ★		
15:00		15:00～16:00 BASIC1 【タワー】 keiko ★					
15:30				代行:chii			
16:00	16:00～17:00 LOWER BODY 山田 美佳 ★		16:00～17:00 BASIC1 Kamiya ★	16:00～17:00 BASIC2 ののか ★★			
16:30		16:30～17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★					
17:00							
17:30			17:30 閉館	17:30 閉館			
18:00		18:00 閉館					
18:30							
19:00							
19:30	担当者変更 19:30～20:30 BASIC1 shione ★				19:00～20:00 ADVANCE takako ★★★	19:00～20:00 LOWER BODY keiko ★	
20:00							
20:30							
21:00	担当者変更 21:00～22:00 BODY MAKE shione ★★				21:00～22:00 BASIC1 takako ★	21:00～22:00 BASIC2 keiko ★★	
21:30							
22:00							
22:30	22:30 閉館				22:30 閉館	22:30 閉館	

	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
9:00								
9:30		9:00～10:00 BASIC1 りさ ★	9:00～10:00 BASIC2 ユウカ ★★					
10:00								
10:30	10:30～11:30 BASIC1 りさ ★	10:30～11:30 BODY MAKE りさ ★★	10:30～11:30 BASIC1 ユウカ ★	10:30～11:30 BASIC2 山田 美佳 ★★	10:00～11:00 STRETCH Eri ★	10:00～11:00 FULL BODY 【タワー】 井田 英恵 ★★	10:00～11:00 UPPER BODY ユウカ ★	10:30～11:30 BASIC1 りさ ★
11:00								
11:30					11:30～12:15 WAIST Eri ★★			
12:00	12:00～13:00 HIP&LEGS りさ ★★	12:00～13:00 LOWER BODY りさ ★	12:00～12:45 UPPER BODY ユウカ ★					12:00～13:00 HIP&LEGS りさ ★★
12:30						12:30～13:30 LOWER BODY asami ★	12:30～13:30 BACK&ARMS asami ★★	
13:00				13:00～14:00 BASIC1 chii ★				
13:30								
14:00					担当者、時間変更	14:00～15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00～15:00 STRETCH asami ★	
14:30	14:30～15:30 BASIC2 山田 美佳 ★★		14:30～15:30 HIP&LEGS Kamiya ★★	14:30～15:30 BODY MAKE chii ★★	14:30～15:30 BASIC1 ユウカ ★			14:30～15:30 BASIC2 山田 美佳 ★★
15:00		15:00～16:00 BASIC1 【タワー】 keiko ★						
15:30								
16:00	16:00～17:00 LOWER BODY 山田 美佳 ★		16:00～17:00 BASIC1 Kamiya ★					16:00～17:00 LOWER BODY 山田 美佳 ★
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 BASIC1 ののか ★				
19:00	担当者変更				19:00～20:00 BODY MAKE takako ★★	19:00～20:00 LOWER BODY keiko ★	19:00～19:45 BASIC2 【タワー】 takako★★	担当者変更
19:30	19:30～20:30 BASIC1 shione ★							19:30～20:30 BASIC1 shione ★
20:00								
20:30	担当者変更			20:30～21:15 ADVANCE ののか ★★★			20:30～21:30 UPPER BODY 【タワー】 takako ★	担当者変更
21:00	21:00～22:00 BODY MAKE shione ★★				21:00～22:00 BASIC1 takako ★	21:00～22:00 BASIC2 keiko ★★		21:00～22:00 BODY MAKE shione ★★
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

	10月24日(土)	10月25日(日)	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
9:00	9:00~10:00 BASIC1 りさ ★	休館日						休館日
9:30								
10:00				10:00~11:00 STRETCH Eri ★	10:00~11:00 FULL BODY 【タワー】 井田 英恵 ★★	10:00~11:00 UPPER BODY ユウカ ★		
10:30	10:30~11:30 BODY MAKE りさ ★★		10:30~11:30 BASIC2 山田 美佳 ★★				10:30~11:30 BASIC1 りさ ★	
11:00								
11:30				11:30~12:15 WAIST Eri ★★				
12:00	12:00~13:00 LOWER BODY りさ ★						12:00~13:00 HIP & LEGS りさ ★★	
12:30					12:30~13:30 LOWER BODY asami ★	12:30~13:30 BACK & ARMS asami ★★		
13:00			13:00~14:00 BASIC1 chii ★					
13:30								
14:00				担当者、時間変更	14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00~15:00 STRETCH asami ★		
14:30			14:30~15:30 BODY MAKE chii ★★	14:30~15:30 BASIC1 Sawa ★			14:30~15:30 BASIC2 山田 美佳 ★★	
15:00	15:00~16:00 BASIC1 【タワー】 keiko ★							
15:30								
16:00							16:00~17:00 LOWER BODY 山田 美佳 ★	
16:30	16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★							
17:00								
17:30								
18:00	18:00 閉館							
18:30			18:30~19:30 BASIC1 ののか ★	19:00~20:00 ADVANCE takako ★★★	19:00~20:00 LOWER BODY Sawa ★	19:00~19:45 BASIC2 【タワー】 takako★★	担当者変更 19:30~20:30 BASIC1 shione ★	
19:00								
19:30								
20:00								
20:30			20:30~21:15 HIP & LEGS ののか ★★			20:30~21:30 UPPER BODY 【タワー】 takako ★	担当者変更 21:00~22:00 BODY MAKE shione ★★	
21:00				21:00~22:00 BASIC1 takako ★	21:00~22:00 BASIC2 Sawa ★★			
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

	11月1日(日)	11月2日(月)	祝日営業 11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
9:00	9:00～10:00 BASIC2 ユウカ ★★		9:00～10:00 UPPER BODY Eri ★		休館日		9:00～10:00 BASIC1 りさ ★	9:00～10:00 BASIC2 ユウカ ★★
9:30								
10:00				10:00～11:00 FULL BODY 【タワー】 井田 英恵 ★★				
10:30	10:30～11:30 BASIC1 ユウカ ★	10:30～11:30 BASIC2 山田 美佳 ★★	10:30～11:30 BASIC2 Eri ★★			10:30～11:30 BASIC1 りさ ★	10:30～11:30 BODY MAKE りさ ★★	10:30～11:30 BASIC1 ユウカ ★
11:00								
11:30								
12:00						12:00～13:00 HIP & LEGS りさ ★★	12:00～13:00 LOWER BODY りさ ★	12:00～12:45 UPPER BODY ユウカ ★
12:30				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 ★★★				
14:30	14:30～15:30 HIP & LEGS Kamiya ★★	14:30～15:30 BODY MAKE chii ★★	14:30～15:30 LOWER BODY Sawa ★			14:30～15:30 BASIC2 調整中 ★★		14:30～15:30 HIP & LEGS 調整中 ★★
15:00							15:00～16:00 BASIC1 【タワー】 keiko ★	
15:30								
16:00	16:00～17:00 BASIC1 Kamiya ★		16:00～17:00 BODY MAKE Sawa ★★			16:00～17:00 LOWER BODY 調整中 ★		16:00～17:00 BASIC1 調整中 ★
16:30							16:30～17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★	
17:00								
17:30	17:30 閉館		17:30 閉館					17:30 閉館
18:00							18:00 閉館	
18:30		18:30～19:30 BASIC1 ののか ★				開始時間変更		
19:00				19:00～20:00 LOWER BODY keiko ★		19:00～20:00 BASIC1 shione ★		
19:30								
20:00				開始時間変更		開始時間変更		
20:30		20:30～21:15 ADVANCE ののか ★★★		20:30～21:30 BASIC2 keiko ★★		20:30～21:30 BODY MAKE shione ★★		
21:00								
21:30								
22:00		22:00 閉館						
22:30				22:30 閉館		22:30 閉館		

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
9:00						9:00～10:00 BASIC1 りさ ★	休館日
9:30							
10:00		10:00～11:00 STRETCH Eri ★	10:00～11:00 FULL BODY 【タワー】 井田 英恵 ★★	10:00～11:00 UPPER BODY ユウカ ★			
10:30	10:30～11:30 BASIC2 山田 美佳 ★★				10:30～11:30 BASIC1 りさ ★	10:30～11:30 BODY MAKE りさ ★★	
11:00							
11:30		11:30～12:15 WAIST Eri ★★					
12:00					12:00～13:00 HIP&LEGS りさ ★★	12:00～13:00 LOWER BODY りさ ★	
12:30			12:30～13:30 LOWER BODY asami ★	12:30～13:30 BACK&ARMS asami ★★			
13:00	13:00～14:00 BASIC1 chii ★						
13:30							
14:00			14:00～15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00～15:00 STRETCH asami ★			
14:30	14:30～15:30 BODY MAKE chii ★★	14:30～15:30 BASIC1 Sawa ★			14:30～15:30 BASIC2 山田 美佳 ★★	15:00～16:00 BASIC1 【タワー】 keiko ★	
15:00							
15:30							
16:00					16:00～17:00 LOWER BODY 山田 美佳 ★		
16:30						16:30～17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★	
17:00							
17:30							
18:00						18:00 閉館	
18:30	18:30～19:30 BASIC1 ののか ★				開始時間変更		
19:00		19:00～20:00 BODY MAKE takako ★★	19:00～20:00 LOWER BODY keiko ★	19:00～19:45 BASIC2 【タワー】 takako★★	19:00～20:00 BASIC1 shione ★		
19:30							
20:00		開始時間変更	開始時間変更		開始時間変更		
20:30	20:30～21:15 HIP&LEGS ののか ★★	20:30～21:30 BASIC1 takako ★	20:30～21:30 BASIC2 keiko ★★	20:30～21:30 UPPER BODY 【タワー】 takako ★	20:30～21:30 BODY MAKE shione ★★		
21:00							
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		