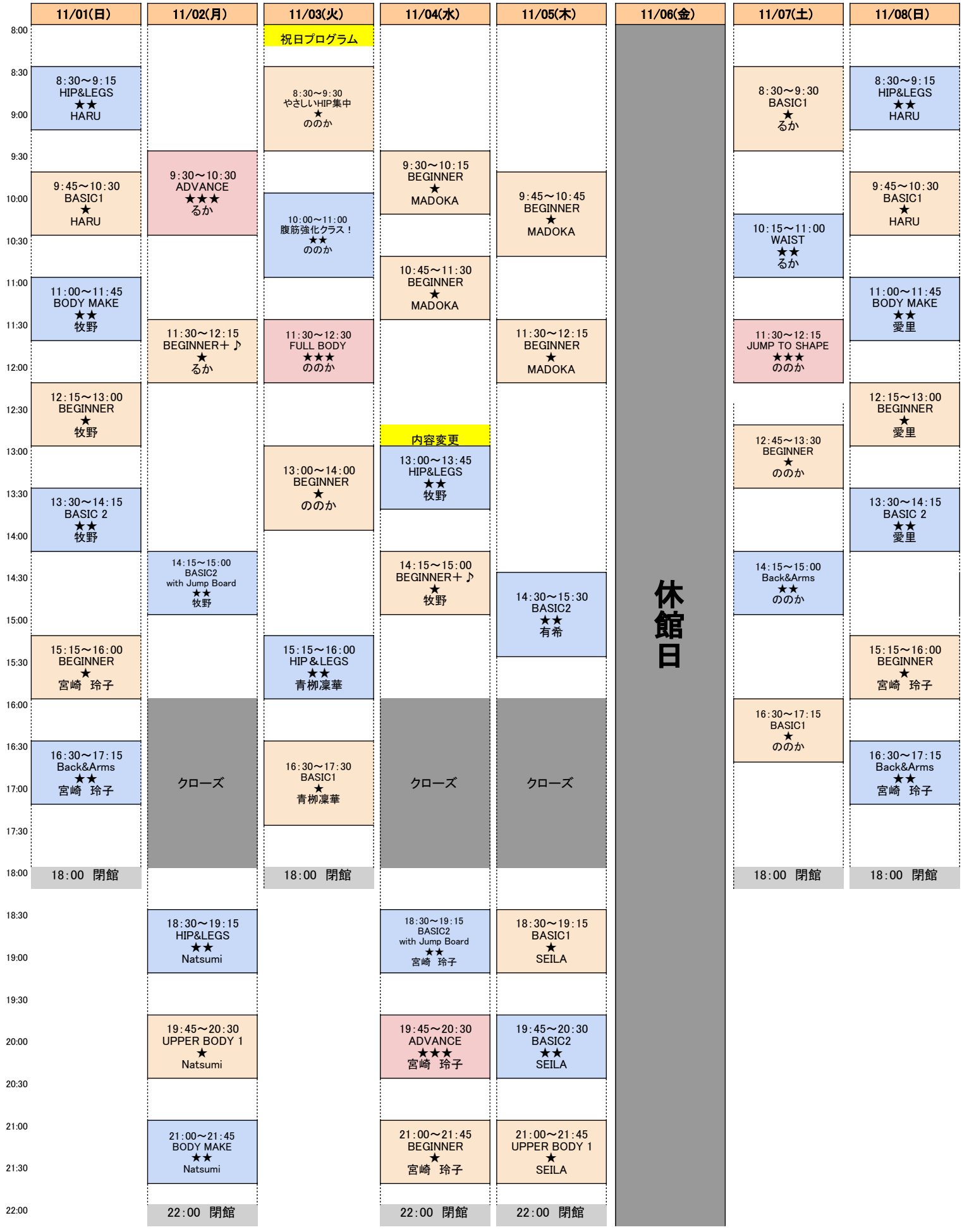
MAPILA NISHIOGIKUBO STUDIO TIMETABLE
マピラ西荻窪 10月24日（土）～10月31日（土）
スタジオスケジュール

10/24(土)	10/25(日)	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)
8:30～9:30 BASIC1 ★ るか	8:30～9:15 HIP&LEGS ★★ HARU	休館日	9:30～10:15 Back&Arms ★★ 山田美佳	9:30～10:15 BEGINNER ★ MADOKA	9:45～10:45 BEGINNER ★ MADOKA	9:30～10:30 BODY MAKE ★★ 星	休館日
10:15～11:00 WAIST ★★ るか	9:45～10:30 BASIC1 ★ HARU		10:45～11:45 BASIC 1 ★ 山田美佳	10:45～11:30 BEGINNER ★ MADOKA	11:30～12:15 BEGINNER ★ MADOKA	11:00～11:45 BEGINNER ★ 星	
11:30～12:15 JUMP TO SHAPE ★★★ ののか	11:00～11:45 BODY MAKE ★★ 愛里			13:00～13:45 BEGINNER ★ 牧野	13:00～13:45 スクリーン BASIC1 ★ みなみ	13:30～14:15 Back&Arms ★★ Non	
12:45～13:30 BEGINNER ★ ののか	12:15～13:00 BEGINNER ★ 愛里		13:30～14:15 ADVANCE ★★★ ののか	14:15～15:00 BEGINNER＋♪ ★ 牧野	14:30～15:30 BASIC2 ★★ 有希		
14:15～15:00 Back&Arms ★★ ののか	13:30～14:15 BASIC 2 ★★ 愛里		クローズ	クローズ	クローズ	クローズ	
16:30～17:15 BASIC1 ★ ののか	15:15～16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子		18:30～19:15 STRETCH ★ 愛里	18:30～19:15 BASIC2 with Jump Board ★★ 宮崎 玲子	18:30～19:15 BASIC1 ★ SEILA	担当者変更 18:45～19:30 BEGINNER ★ さおり	
	16:30～17:15 Back&Arms ★★ 宮崎 玲子		19:30～20:15 LOWER BODY 1 ★ 愛里	19:45～20:30 ADVANCE ★★★ 宮崎 玲子	19:45～20:30 BASIC2 ★★ SEILA	内容変更 20:00～20:45 BODY MAKE ★★ 心咲	
			20:45～21:30 BASIC2 ★★ 心咲	21:00～21:45 BEGINNER ★ 宮崎 玲子	21:00～21:45 UPPER BODY 1 ★ SEILA	内容変更 21:00～21:45 LOWER BODY 1 ★ 心咲	
18:00 閉館	18:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	

MAPILA NISHIOGIKUBO STUDIO TIMETABLE
マピラ西荻窪 11月1日（日）～11月8日（日）
スタジオスケジュール



MAPILA NISHIOGIKUBO STUDIO TIMETABLE
マピラ西荻窪 11月9日（月）～11月15日（日）
スタジオスケジュール

11/09(月)	11/10(火)	11/11(水)	11/12(木)	11/13(金)	11/14(土)	11/15(日)
					8:30～9:30 BASIC1 ★ るか	8:30～9:15 HIP&LEGS ★★ HARU
9:30～10:30 ADVANCE ★★★ るか	9:30～10:15 Back&Arms ★★ 山田美佳	9:30～10:15 BEGINNER ★ MADOKA	9:45～10:45 BEGINNER ★ MADOKA	9:30～10:30 BODY MAKE ★★ 星		9:45～10:30 BASIC1 ★ HARU
					10:15～11:00 WAIST ★★ るか	
	10:45～11:45 BASIC 1 ★ 山田美佳	10:45～11:30 BEGINNER ★ MADOKA		11:00～11:45 BEGINNER ★ 星	担当者変更 11:30～12:15 JUMP TO SHAPE ★★★ 祐子	11:00～11:45 BODY MAKE ★★ 愛里
11:30～12:15 BEGINNER＋♪ ★ るか			11:30～12:15 BEGINNER ★ MADOKA	増枠！		
		内容変更		12:15～13:00 LOWER BODY 1 ★ Non	担当者変更 12:45～13:30 BEGINNER ★ 祐子	12:15～13:00 BEGINNER ★ 愛里
	13:30～14:15 ADVANCE ★★★ ののか	13:00～13:45 HIP&LEGS ★★ 牧野		13:30～14:15 Back&Arms ★★ Non		13:30～14:15 BASIC 2 ★★ 愛里
14:15～15:00 BASIC2 with Jump Board ★★ 牧野		14:15～15:00 BEGINNER＋♪ ★ 牧野			担当者変更 14:15～15:00 Back&Arms ★★ 祐子	
			14:30～15:30 BASIC2 ★★ 有希			15:15～16:00 BEGINNER ★ 宮崎　玲子
クローズ	クローズ	クローズ	クローズ	クローズ	担当者変更 16:30～17:15 BASIC1 ★ 祐子	16:30～17:15 Back&Arms ★★ 宮崎　玲子
18:30～19:15 HIP&LEGS ★★ Natsumi	18:30～19:15 STRETCH ★ 愛里	18:30～19:15 BASIC2 with Jump Board ★★ 宮崎　玲子	18:30～19:15 BASIC1 ★ SEILA	18:45～19:30 BEGINNER ★ ののか	18:00　閉館	18:00　閉館
19:45～20:30 UPPER BODY 1 ★ Natsumi	19:30～20:15 LOWER BODY 1 ★ 愛里	19:45～20:30 ADVANCE ★★★ 宮崎　玲子	19:45～20:30 BASIC2 ★★ SEILA	20:00～20:45 BODY MAKE ★★ 心咲		
21:00～21:45 BODY MAKE ★★ Natsumi	20:45～21:30 BASIC2 ★★ 心咲	21:00～21:45 BEGINNER ★ 宮崎　玲子	21:00～21:45 UPPER BODY 1 ★ SEILA	21:00～21:45 LOWER BODY 1 ★ 心咲		
22:00　閉館	22:00　閉館	22:00　閉館	22:00　閉館	22:00　閉館		