

【ピラティス】Mapila西荻窪 2月代行表

日付	曜日	担当者	時間	レッスン	強度	代行者
2/2	月	staff	14:15~15:00	BEGINNER	★	yuka
2/7	土	週替り	8:30~9:30	BEGINNER	★	祐子
2/7	土	週替り	10:15~11:15	BASIC1	★	祐子
2/8	日	愛理	8:30 - 9:15	BEGINNER	★	ののか
2/8	日	愛理	12:00 - 13:00	BEGINNER	★	ののか
2/9	月	staff	14:15~15:00	BEGINNER	★	みなみ
2/10	火	星	9:30 - 10:15	BEGINNER	★	なな
2/10	火	星	10:45 - 11:30	BEGINNER	★	なな
2/14	土	週替り	8:30~9:30	BEGINNER	★	祐子
2/14	土	週替り	10:15~11:15	BASIC1	★	祐子
2/21	土	週替り	8:30~9:30	BEGINNER	★	ののか
2/21	土	週替り	10:15~11:15	BASIC1	★	ののか
2/21	土	Luna	13:00 - 13:45	BEGINNER	★	rina
2/21	土	Luna	14:15~15:00	BEGINNER+ ♪	★	rina
2/21	土	Luna	16:30~17:15	BASIC1	★	rina

MAPILA NISHIOGIKUBO STUDIO TIMETABLE

マピラ西荻窪 2月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
8:30						8:30~9:30 BEGINNER ★ 週替り	8:30~9:15 LOWER BODY 1 ★ ののか
9:00							
9:30	9:30~10:15 BEGINNER ★ なな	9:30~10:15 BASIC2 ★★ 星	9:30~10:15 BEGINNER ★ MADOKA	レッスン内容・担当変更	9:30~10:30 BASIC1 ★ 星		
10:00				9:45~10:45 BEGINNER ★ MADOKA		レッスン内容変更	
10:30						10:15~11:00 BASIC1 ★ 週替り	
11:00		10:45~11:30 BASIC1 ★ 星	10:45~11:30 BEGINNER ★ MADOKA		11:00~11:45 BEGINNER ★ 星		10:45~11:30 BEGINNER ★ 愛里
11:30				11:30~12:15 BEGINNER ★ MADOKA			
12:00	11:30~12:30 BODY MAKE ★★ なな						12:00~13:00 BEGINNER ★ 愛里
12:30				スクリーンレッスン	スクリーンの映像を見ながら レッスンをを行います! インストラクターが 回りながら指導しますので 安心してご参加ください!		
13:00			13:00~13:45 BEGINNER ★ Tomo yasu	13:00~13:45 BEGINNER ★ ののか		13:00~13:45 BEGINNER ★ Luna	
13:30		13:30~14:15 BEGINNER ★ kumi			13:30~14:15 BEGINNER ★ Non		スクリーンレッスン
14:00							13:45~14:30 BEGINNER ★ ののか
14:30	14:15~15:00 BEGINNER ★ 週替り		14:15~15:00 BEGINNER ★ Tomo yasu	14:30~15:30 BASIC1 ★ rina		14:15~15:00 BEGINNER+♪ ★ Luna	
15:00							
15:30							15:15~16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子
16:00	クローズ	クローズ	クローズ	クローズ	クローズ		
16:30						16:30~17:15 BEGINNER ★ Luna	16:30~17:15 BEGINNER ★ 宮崎 玲子
17:00							
17:30							
18:00						18:00 閉館	18:00 閉館
18:30				担当者変更			
19:00	レッスン内容変更	18:30~19:15 BEGINNER ★ izumi		18:30~19:15 BEGINNER+♪ ★ kumi	19:00~19:45 BEGINNER ★ ひかり	《営業時間》 平日:9:00~22:00 土日祝:8:00~18:00 《休館日》 6日・16日・26日 月末最終日	
19:30	19:15~20:00 BODY MAKE ★★ ののか	19:30~20:15 BEGINNER+♪ ★ izumi	19:00~20:00 BASIC1 ★ ののか	19:45~20:30 BEGINNER ★ kumi			
20:00							
20:30	レッスン内容変更		レッスン内容変更		20:15~21:00 BASIC2 ★★ 心咲		
21:00	20:45~21:30 UPPER BODY 1 ★ ののか	20:45~21:30 BASIC1 ★ 心咲	20:30~21:15 BASIC2 ★★ ののか	21:00~21:45 BEGINNER ★ kumi			
21:30							
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館		

※全てのレッスンは定員15名です。

※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。

2月祝日プログラム

営業時間 8:00~18:00

時間外利用料 1,980円

2月11日(水)

LESSON

8:30~9:15

股関節フォーカスBEGINNER ★

MADOKA

10:00~10:45

UPPER BODY 1 ★

MADOKA

13:30~14:30

ピラティスの基礎 BASIC1 ★

Tomo Yasu

15:00~16:00

コアコントロール BODY MAKE ★★

Tomo Yasu

16:30~17:30

BEGINNER ★

staff

ABOUT

股関節に特化したビギナークラスです！
ピラティスの基本的な呼吸・姿勢から丁寧に行います
ので安心してご参加ください♪

背中やお腹、胸など上半身を中心に基本的な動きを
行っていきます。ぽっこりお腹や猫背、巻き肩、
反り腰など姿勢の悩みを改善しましょう！

【呼吸】と【背骨や骨盤の動き】を連動させながら
丁寧にエクササイズを行い、ボディラインを整えます。

体の軸を意識しながら全身をバランス良く使います。
美ボディ&美姿勢につなげていきましょう！
※中級クラスです

ピラティス専用マシン名称や、
ピラティスの基本的な呼吸・姿勢から丁寧に行います。

▼PILATES STUDIO		
クラス名	強度	クラス内容
BEGINNER	★	初めての方向け入門レッスン。ピラティス専用マシン「リフォーマー」の各パーツの名称や、ピラティスの基本的な呼吸・姿勢から丁寧に行います。
BEGINNER+ ♪	★	初めての方向け入門レッスン。ピラティス専用マシン「リフォーマー」の各パーツの名称や、ピラティスの基本的な呼吸・姿勢から丁寧に行います。音楽に合わせて動くクラスです。
BASIC 1	★	ピラティスの基本となる胸式呼吸や姿勢を確認しながら、一つひとつの動きを丁寧に行い全身バランスよくボディメイクしていきます。初心者の方やボディラインを整えたい方におすすめです。
BASIC 2	★★	基本の呼吸と姿勢を意識しながら、よりダイナミックにアクティブに動いていきます。全身を鍛えバランスの整った美しい姿勢、ボディラインを作っていきます。
BODY MAKE	★★	全身の筋肉をバランス良く鍛えるボディメイク。有酸素運動も取り入れシェイプアップ効果も！しなやかで美しいボディラインを作っていきます。
UPPER BODY 1	★	背中やお腹、胸など上半身の筋肉を中心に基本的な動きを丁寧に行っていきます。繰り返し参加することでぽっこりお腹や猫背、巻き肩、反り腰など姿勢の悩みを改善し、きれいなボディラインをつくっていきます。
LOWER BODY 1	★	お尻や太もも、ふくらはぎなど下半身の筋肉を丁寧に動かし理想的なボディメイクを目指していきます。続けることで代謝がアップし冷えやむくみを改善していきます。

ピラティスのご予約について

西荻窪様は公開開始からご予約が可能です。(他店舗の会員様はご参加予定のレッスン3日前からご予約が可能です。)

【ピラティス】Mapila西荻窪 1月代行表

日付	曜日	担当者	時間	レッスン	強度	代行者
1/10	日	Luna	13:00 - 13:45	BEGINNER	★	rina
1/10	日	Luna	14:15~15:00	BEGINNER+ ♪	★	rina
1/10	日	Luna	16:30~17:15	BASIC1	★	rina
1/20	火	心咲	20:45~21:30	BASIC1	★	未定
1/19	月	ののか	14:15 - 15:00	BEGINNER+ ♪ ⇒ BASIC1	★	yukie
1/22	木	ののか	9:30 - 10:15	BEGINNER+ ♪ ⇒ BEGINNER	★	HARUKA
1/22	木	葉	14:30 - 15:15	BEGINNER+ ♪	★	ののか
1/22	木	ののか	9:30 - 10:15	BEGINNER+ ♪ ⇒ BEGINNER	★	HARUKA
1/25	日	ののか	8:30~9:15	LOWER BODY 1 ⇒ BEGINNER	★	HARUKA
1/29	木	葉	14:30 - 15:15	BEGINNER+ ♪	★	ののか

MAPILA NISHIOGIKUBO STUDIO TIMETABLE

マピラ西荻窪 1月スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
8:00						
8:30					8:30~9:30 BEGINNER ★ 祐子	8:30~9:15 LOWER BODY 1 ★ ののか
9:00						
9:30	9:30~10:15 BEGINNER ★ なな	9:30~10:15 BASIC2 ★★ 星	9:30~10:15 BEGINNER ★ MADOKA	9:30~10:15 BEGINNER+♪ ★ ののか	9:30~10:30 BEGINNER ★ Yul	
10:00					10:15~11:00 BEGINNER ★ 祐子	
10:30						10:45~11:30 BEGINNER ★ 愛里
11:00	10:45~11:30 BASIC1 ★ 星	10:45~11:30 BEGINNER ★ MADOKA		11:00~11:45 BEGINNER+♪ ★ Yul		
11:30			11:30~12:15 BEGINNER ★ MADOKA			
12:00						12:00~13:00 BEGINNER ★ 愛里
12:30						
13:00		13:00~13:45 BEGINNER ★ Tomo yasu			13:00~13:45 BEGINNER ★ Luna	
13:30	13:30~14:15 BEGINNER ★ kumi			13:30~14:15 BEGINNER ★ Non		
14:00						
14:30	14:15~15:00 BEGINNER+♪ ★ ののか	14:15~15:00 BEGINNER ★ Tomo yasu	14:30~15:15 BEGINNER+♪ ★ 葉		14:15~15:00 BEGINNER+♪ ★ Luna	
15:00						
15:30						15:15~16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子
16:00	クローズ	クローズ	クローズ	クローズ		
16:30					16:30~17:15 BASIC1 ★ Luna	16:30~17:15 BEGINNER ★ 宮崎 玲子
17:00						
17:30						
18:00					18:00 閉館	18:00 閉館
18:30		18:30~19:15 BEGINNER ★ izumi	18:30~19:15 BASIC2 ★★ ののか		《営業時間》 平日:9:00~22:00 土日祝:8:00~18:00 《休館日》 6日・16日・26日 月末最終日	
19:00		19:00~20:00 BEGINNER+♪ ★ ののか	19:00~19:45 BEGINNER ★ ひかり			
19:30	19:15~20:00 BASIC1 ★ ののか		19:45~20:30 BEGINNER ★ kumi			
20:00	19:30~20:15 BEGINNER+♪ ★ izumi		20:15~21:00 BASIC2 ★★ 心咲			
20:30		20:30~21:15 UPPER BODY 1 ★ ののか				
21:00	20:45~21:30 BEGINNER ★ ののか	20:45~21:30 BASIC1 ★ 心咲	21:00~21:45 BEGINNER ★ kumi			
21:30						
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館		

※全てのレッスンは定員15名です。

※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。