

▼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・姿勢から丁寧にを行います。
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・姿勢から丁寧にを行います。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を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。
ADVANCE	★★★	リフォーマーを乗りこなしアクティブに全身を動かしていきます。全身の引き締め、姿勢改善、スポーツのパフォーマンスUPなど、理想の身体に近づけるレッスンです。
STRETCH	★	筋肉をほぐし、全身のバランスを整えていきます。固まりやすい筋肉をほぐすことで、より体がしなやかに動くようになり怪我の予防にも役立ちます。
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。
BASIC 2 with Jump Board	★★	エクササイズに合わせてジャンプの動作を加えることで足の筋バランスや柔軟性を高められます。有酸素運動で身体の脂肪を燃やし、より痩せやすい身体を作っていきます。
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。
HIP & LEGS	★★	お尻、脚を中心に鍛え、下半身のシルエットを整えていきます。ヒップラインが上がることで脚長効果、またX脚やO脚改善へと導いていきます。
FULL BODY★2	★★	全身の運動を行っていきます。各部位の筋肉を繋げるように柔軟性、アライメントにフォーカスし正しい筋肉のバランス、姿勢を目指します。
FULL BODY★3	★★★	身体の構造を正しく理解しながら、より効果的にコンディションを整えていくクラスです。解剖学的な視点を取り入れ、FULL BODY2よりさらに体幹(コア)を鍛え体を整えます。
Back&Arms	★★	背中やお腹、腕など上半身の筋肉を中心にそれぞれに細かくアプローチを行っていきます。繰り返し参加することでお腹や二の腕の引き締めや美しい背中のラインをつくっていきます。

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 5月代行表

日付	曜日	担当者	時間	レッスン	強度	代行者
5/1	金	心咲	20:00~20:45	BASIC2	★★	ののか
5/1	金	心咲	21:00~21:45	BASIC1	★	ののか
5/22	金	心咲	20:00~20:45	【強度変更】BASIC2 → BEGINNER+ ♪	★	るか
5/22	金	心咲	21:00~21:45	BASIC1 → BEGINNER+ ♪	★	るか
5/23	土	moeko	8:30~9:30	BEGINNER	★	ののか
5/23	土	moeko	10:15~11:00	BEGINNER+ ♪	★	ののか
5/25	月	なな	9:30~10:30	BEGINNER	★	星
5/25	月	なな	11:30~12:15	BODY MAKE	★★	星

MAPILA NISHIOGIKUBO STUDIO TIMETABLE  
 マピラ西荻窪 5月1日(水)~5月8日(金)  
 スタジオスケジュール

	05/01(金)	05/02(土)	05/03(日)	05/04(月)	05/05(火)	05/06(水)	05/07(木)	05/08(金)	
8:00	通常営業	通常営業	祝日営業	祝日営業	祝日営業	休館日	通常営業		
8:30		8:30~9:30 BEGINNER ★ moeko	8:45~9:30 HIP&LEGS ★★ HARU	8:30~9:15 BEGINNER+♪ ★ ののか	8:30~9:15 Back & Arms ★★ ののか				
9:00									
9:30	9:30~10:30 BASIC1 ★ 星								9:30~10:30 BASIC1 ★ 星
10:00		10:15~11:00 BEGINNER+♪ ★ moeko	10:00~10:45 BASIC1 ★ HARU	10:00~10:45 Back & Arms ★★ ののか	10:00~10:45 しなやかボディメイク BEGINNER ★ 黒木愛理			9:45~10:45 BEGINNER ★ MADOKA	
10:30									
11:00	11:00~11:45 BEGINNER ★ 星								11:00~11:45 BEGINNER ★ 星
11:30		11:30~12:15 BASIC2 with Jump Board ★ ののか	11:30~12:15 ウエスト引き締めBODY MAKE ★★ 愛理	11:30~12:15 基本みっちりBEGINNER ★ ののか	11:30~12:15 内腿強化&ヒップアップ BASIC2 ★★ 黒木愛理			11:30~12:15 BEGINNER ★ MADOKA	
12:00									
12:30								内容変更	
13:00		13:00~13:45 ADVANCE ★★★ ののか						13:00~13:45 スクリーン BASIC1★ kumi	
13:30	13:30~14:15 BEGINNER ★ Non		13:30~14:15 肩こり腰痛改善BASIC1 ★ 愛理	13:30~14:15 FULL BODY ★★★ ののか	13:30~14:15 STRETCH ★ ののか				13:30~14:15 BEGINNER ★ Non
14:00									
14:30		14:15~15:00 BEGINNER+♪ ★ Luna						14:30~15:30 BASIC2 ★★ 有希	
15:00									
15:30			15:15~16:00 BASIC2 with Jump Board ★★ 宮崎 玲子	15:15~16:00 お腹周り引き締め BEGINNER ★ 黒木愛理	15:15~16:00 FULL BODY ★★ ののか				
16:00									
16:30	クローズ	16:30~17:15 BASIC1 ★ Luna	16:30~17:15 BEGINNER ★ 宮崎 玲子	16:30~17:15 体幹強化BASIC2 ★★ 黒木愛理	16:30~17:15 LOWER BODY ★ yukie			クローズ	クローズ
17:00									
17:30									
18:00		18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館				
18:30									
19:00	18:45~19:30 BEGINNER ★ Natsumi						18:30~19:15 BASIC1 ★ kumi	18:45~19:30 BEGINNER ★ Natsumi	
19:30									
20:00	20:00~20:45 BASIC2 ★★ 心咲						19:45~20:30 BASIC2 ★★ kumi	20:00~20:45 BASIC2 ★★ 心咲	
20:30									
21:00	21:00~21:45 BASIC1 ★ 心咲						21:00~21:45 UPPER BODY 1 ★ kumi	21:00~21:45 BASIC1 ★ 心咲	
21:30									
22:00	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。

MAPILA NISHIOGIKUBO STUDIO TIMETABLE  
 マピラ西荻窪 5月9日(土)~5月15日(金)  
 スタジオスケジュール

05/09(土)	05/10(日)	05/11(月)	05/12(火)	05/13(水)	05/14(木)	05/15(金)
8:30~9:30 BEGINNER ★ moeko	8:45~9:30 HIP&LEGS ★★ HARU					
	9:45~10:30 BASIC1 ★ HARU	9:30~10:30 BEGINNER ★ なな	9:30~10:15 BASIC2 ★★ 星	9:30~10:15 BEGINNER ★ MADOKA	9:45~10:45 BEGINNER ★ MADOKA	9:30~10:30 BASIC1 ★ 星
10:15~11:00 BEGINNER+♪ ★ moeko	10:45~11:30 BODY MAKE ★ 愛里		10:45~11:30 BASIC1 ★ 星	10:45~11:30 BEGINNER ★ MADOKA		11:00~11:45 BEGINNER ★ 星
11:30~12:15 BASIC2 with Jump Board ★ ののか	12:00~13:00 BEGINNER ★ 愛里	11:30~12:15 BODY MAKE ★★ なな			11:30~12:15 BEGINNER ★ MADOKA	
					内容変更	
13:00~13:45 ADVANCE ★★★ ののか			13:30~14:15 UPPER BODY ★ kumi	13:00~13:45 BEGINNER ★ 牧野	13:00~13:45 スクリーン BASIC1★ kumi	13:30~14:15 BEGINNER ★ Non
14:15~15:00 BEGINNER+♪ ★ Luna		14:15~15:00 LOWER BODY ★ ののか		14:15~15:00 BEGINNER+♪ ★ 牧野	14:30~15:30 BASIC2 ★★ 有希	
	15:15~16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子					
16:30~17:15 BASIC1 ★ Luna	16:30~17:15 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
18:00 閉館	18:00 閉館	18時開放/内容変更				
		18:15~19:00 ADVANCE ★★★ ののか	18:30~19:15 BEGINNER ★ izumi		18:30~19:15 BASIC1 ★ kumi	18:45~19:30 BEGINNER ★ Natsumi
		内容変更		19:00~20:00 BASIC2 with Jump Board ★★ 宮崎 玲子		
		19:30~20:15 BASIC1★ ののか	19:30~20:15 BEGINNER+♪ ★ izumi		19:45~20:30 BASIC2 ★★ kumi	20:00~20:45 BASIC2 ★★ 心咲
		20:45~21:30 BASIC2 with Jump Board ★★ ののか	20:45~21:30 BASIC2 ★★ 心咲	20:30~21:15 BASIC1 ★ 宮崎 玲子		21:00~21:45 BASIC1 ★ 心咲
					21:00~21:45 UPPER BODY 1 ★ kumi	
		22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館

《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

# MAPILA NISHIOGIKUBO STUDIO TIMETABLE

## マピラ西荻窪 5月16日(土)～5月23日(土) スタジオスケジュール

	05/16(土)	05/17(日)	05/18(月)	05/19(火)	05/20(水)	05/21(木)	05/22(金)	05/23(土)	
8:00	休館日							担当者変更	
8:30								8:30～9:30 BEGINNER ★ ののか	
9:00		8:45～9:30 HIP&LEGS ★★ HARU							
9:30					9:30～10:15 BASIC2 ★★ 星	9:30～10:15 BEGINNER ★ MADOKA		9:30～10:30 BASIC1 ★ 星	
10:00		9:45～10:30 BASIC1 ★ HARU	9:30～10:30 BEGINNER ★ なな				9:45～10:45 BEGINNER ★ MADOKA		担当者/内容変更
10:30									10:15～11:00 BODY MAKE ★★ ののか
11:00		時間変更	11:00～11:45 BODY MAKE ★★ 愛里		10:45～11:30 BASIC1 ★ 星	10:45～11:30 BEGINNER ★ MADOKA		11:00～11:45 BEGINNER ★ 星	担当者/内容変更
11:30				11:30～12:15 BODY MAKE ★★ なな			11:30～12:15 BEGINNER ★ MADOKA		11:30～12:15 BEGINNER ★ みなみ
12:00		12:00～13:00 BEGINNER ★ 愛里							
12:30									
13:00						13:00～13:45 BEGINNER ★ 牧野			担当者/内容変更
13:30					13:30～14:15 BEGINNER ★ kumi		13:00～13:45 スクリーン BASIC1★ kumi	13:30～14:15 BEGINNER ★ Non	13:00～13:45 BASIC2 ★★ みなみ
14:00									
14:30				14:15～15:00 LOWER BODY ★ ののか		14:15～15:00 BEGINNER+♪ ★ 牧野			14:15～15:00 BEGINNER+♪ ★ Luna
15:00							14:30～15:30 BASIC2 ★★ 有希		
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 ★ 宮崎 玲子						16:30～17:15 BASIC1 ★ Luna
17:00									
17:30									
18:00			18:00 閉館						18:00 閉館
18:30				時間変更					
19:00			18:30～19:15 ADVANCE ★★★ ののか	18:30～19:15 BEGINNER ★ izumi		18:30～19:15 BASIC1 ★ kumi		18:45～19:30 BEGINNER ★ Natsumi	
19:30			時間変更	19:30～20:15 BEGINNER+♪ ★ izumi	19:00～20:00 BASIC2 with Jump Board ★★ 宮崎 玲子			担当者/内容変更	
20:00		19:45～20:30 BASIC1★ ののか				19:45～20:30 BASIC2 ★★ kumi		20:00～20:45 BEGINNER+♪ ★★ るか	
20:30								担当者/内容変更	
21:00		時間変更		20:45～21:30 BASIC2 ★★ 心咲	20:30～21:15 BASIC1 ★ 宮崎 玲子		21:00～21:45 UPPER BODY 1 ★ kumi	21:00～21:45 BEGINNER ★ るか	
21:30		21:00～21:45 BASIC2 with Jump Board ★★ ののか							
22:00			22:00 閉館	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。

MAPILA NISHIOGIKUBO STUDIO TIMETABLE  
 マピラ西荻窪 5月24日(日)～5月31日(日) スタジオスケジュール

05/24(日)	05/25(月)	05/26(火)	05/27(水)	05/28(木)	05/29(金)	05/30(土)	05/31(日)	
		<b>休館日</b>					<b>休館日</b>	
8:45～9:30 HIP&LEGS ★★ HARU	担当者変更							8:30～9:30 BEGINNER ★ moeko
9:45～10:30 BASIC1 ★ HARU	9:30～10:30 BEGINNER ★ 星			9:30～10:15 BEGINNER ★ MADOKA	9:45～10:45 BEGINNER ★ MADOKA	9:30～10:30 BASIC1 ★ 星		10:15～11:00 BEGINNER+♪ ★ moeko
時間変更	担当者変更			10:45～11:30 BEGINNER ★ MADOKA		11:00～11:45 BEGINNER ★ 星		担当者/内容変更
11:00～11:45 BODY MAKE ★★ 愛里	11:30～12:15 BODY MAKE ★★ 星				11:30～12:15 BEGINNER ★ MADOKA			11:30～12:15 BEGINNER ★ みなみ
12:00～13:00 BEGINNER ★ 愛里				13:00～13:45 BEGINNER ★ 牧野	13:00～13:45 スクリーン BASIC1★ kumi	13:30～14:15 BEGINNER ★ Non		担当者/内容変更
	14:15～15:00 LOWER BODY ★ ののか			14:15～15:00 BEGINNER+♪ ★ 牧野	14:30～15:30 BASIC2 ★★ 有希			13:00～13:45 BASIC2 ★★ みなみ
15:15～16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子								14:15～15:00 BEGINNER+♪ ★ Luna
	クローズ			クローズ	クローズ	クローズ		16:30～17:15 BASIC1 ★ Luna
16:30～17:15 BEGINNER ★ 宮崎 玲子								
18:00 閉館	時間変更							18:00 閉館
	18:30～19:15 ADVANCE ★★★ ののか				18:30～19:15 BASIC1 ★ kumi	18:45～19:30 BEGINNER ★ Natsumi		
	時間変更			19:00～20:00 BASIC2 with Jump Board ★★ 宮崎 玲子	19:45～20:30 BASIC2 ★★ kumi	20:00～20:45 BASIC2 ★★ 心咲		
	19:45～20:30 BASIC1★ ののか			20:30～21:15 BASIC1 ★ 宮崎 玲子	21:00～21:45 UPPER BODY 1 ★ kumi	21:00～21:45 BASIC1 ★ 心咲		
	時間変更							
	21:00～21:45 BASIC2 with Jump Board ★★ ののか							
	22:00 閉館		22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館			

《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