

MAPILA KASHIWA STUDIO TIMETABLE

マピラ柏 1月～スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00					9:00～10:00 BASIC1 kamiya ★	9:00～10:00 UPPER BODY Kana ★
9:30		週替わりレッスン				
10:00	10:00～11:00 UPPER BODY Eri ★	10:00～11:00 BASIC2 井田 英恵 ★★	10:00～11:00 LOWER BODY kamiya ★			担当者変更
10:30	10:30～11:30 BODY MAKE 山田 美佳 ★★			10:30～11:30 BASIC1 りさ ★	10:30～11:30 WAIST りさ ★★	10:30～11:30 BASIC1 ユウカ ★
11:00						
11:30	11:30～12:30 HIP&LEGS Eri ★★					
12:00				12:00～13:00 BODY MAKE りさ ★★	12:00～13:00 LOWER BODY りさ ★	
12:30		12:30～13:30 UPPER BODY asami ★	12:30～13:30 BASIC2 asami ★★			
13:00	13:00～14:00 BASIC1 chii ★	担当者変更	NEW			13:30～14:30 BASIC2 Kamiya ★★
13:30						
14:00	14:00～15:00 STRETCH Kamiya ★	14:00～15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00～15:00 BASIC1 ★	担当者変更		
14:30	14:30～15:30 BASIC2 chii ★★	担当者変更		14:30～15:30 BASIC2 shione ★★	15:00～16:00 STRETCH keiko ★	
15:00		16:00～17:00 BASIC2 Kamiya ★★				
15:30				16:00～17:00 LOWER BODY shione ★	16:30～17:30 HIP&LEGS keiko ★★	16:00～17:00 LOWER BODY Kamiya ★
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	担当者変更				18:00 閉館	18:00 閉館
18:30	18:30～19:30 HIP&LEGS Kamiya ★★		18:30～19:30 BASIC2 takako ★★		《営業時間》 火水木 9:30～22:30 月金 10:00～22:30 土日祝 8:30～18:00 《休館日》 1日・2日・3日 15日・25日・31日	
19:00	19:00～20:00 BODY MAKE takako ★★	19:00～20:00 LOWER BODY keiko ★		19:00～20:00 BASIC1 Kana ★		
19:30						
20:00	担当者変更			週替わりレッスン	毎週水曜日 10:00～11:00 毎週金曜日 21:00～22:00 週替わりで BACK&ARMS の レッスンを行います。	
20:30	20:30～21:30 BASIC1 Kamiya ★	21:00～22:00 BASIC1 takako ★	20:30～21:30 LOWER BODY takako ★	21:00～22:00 BASIC2 Kana ★★		
21:00						
21:30						
22:00						
22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		

※全てのレッスンは定員24名です。

※インストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。緊急代行等はLINEにて配信いたします。

※会員様のレッスン予約は不要です。

※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、時間外利用料は一律1,980円(税込)でご参加いただけます。



MAPILA KASHIWA

1/12 HOLIDAY SCHEDULE

9:00-10:00 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

BASIC1★

全身バランスよくボディメイクしていきます。

山田美佳

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。

10:30-11:30

ウエストを中心に鍛え

メリハリのあるボディラインを作っていきます。

WAIST★★

脇腹を鍛え美しいくびれを作り、

山田美佳

インナーマッスルを鍛える事で内臓を正しい位置へと導き
ポッコリお腹解消にも繋がります。

13:00-14:00

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。

UPPER BODY★

繰り返し参加することでぽっこりお腹や猫背、

chii

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。

14:30-15:30

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。

HIP & LEGS★★

ヒップラインが上がる事で脚長効果、

chii

またX脚やO脚改善へと導いていきます。

16:30-17:30

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。

BASIC2★★

全身を鍛えバランスの整った美しい姿勢、

keiko

ボディラインを作っていきます。

OPEN 8:30

CLOSE 18:00

Mapila柏店 1月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
1/4	日	9:00-10:00	Kana	UPPER BODY	★	Kamiya
1/7	水	10:00-11:00	井田 英恵	BASIC2	★★	Eri
1/9	金	19:00-20:00	Kana	BASIC1	★	Kamiya
1/10	土	9:00-10:00	Kamiya	BASIC1	★	りさ
1/11	日	9:00-10:00	Kana	UPPER BODY	★	Kamiya
1/16	金	19:00-20:00	Kana	BASIC1	★	ののか
1/16	金	21:00-22:00	Kana	BASIC2	★★	ののか
1/17	土	9:00-10:00	Kamiya	BASIC1	★	りさ
1/18	日	9:00-10:00	Kana	UPPER BODY	★	Kamiya
1/19	月	13:00-14:00	chii	BASIC1	★	井田 英恵
1/19	月	14:30-15:30	chii	BASIC2	★★	井田 英恵
1/23	金	19:00-20:00	Kana	BASIC1	★	noriko
1/23	金	19:00-20:00	Kana	BASIC2	★★	noriko
1/24	土	9:00-10:00	Kamiya	BASIC1	★	NANA
1/24	土	10:30-11:30	りさ	WAIST	★★	asami
1/24	土	12:00-13:00	りさ	LOWER BODY	★	asami
1/26	月	18:30-19:30	Kamiya	HIP & LEGS	★★	Keiko
1/26	月	20:30-21:30	Kamiya	BASIC1	★	Keiko
1/27	火	14:00-15:00	Kamiya	STRETCH➡BASIC1	★	まり
1/27	火	16:00-17:00	Kamiya	BASIC2	★★	まり
1/28	水	12:30-13:30	asami	UPPER BODY	★	Kamiya
1/28	水	14:00-15:00	asami	ADVANCE	★★★	Kamiya
1/30	金	19:00-20:00	Kana	BASIC1	★	Yui
1/30	金	21:00-22:00	Kana	BASIC2	★★	Yui

Mapila柏店 1月 週替わりレッスン

1/14 1/28	水	10:00-11:00	井田 英恵	BACK&ARMS	★★	
1/9	金	21:00-22:00	Kamiya	BACK&ARMS	★★	