

MAPILA KASHIWA STUDIO TIMETABLE

マピラ柏 3月～スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					カテゴリ変更	担当者変更
9:00					9:00～10:00 LOWER BODY kamiya ★	9:00～10:00 UPPER BODY ユウカ ★
9:30						
10:00	カテゴリ変更		カテゴリ変更			
10:30	10:00～11:00 STRETCH Eri ★	10:00～11:00 BASIC2 【タワー】 井田 英恵 ★★	10:00～11:00 UPPER BODY Kamiya ★			
11:00				10:30～11:30 BASIC1 りさ ★	10:30～11:30 WAIST りさ ★★	10:30～11:30 BASIC1 ユウカ ★
11:30						
12:00	11:30～12:30 HIP & LEGS Eri ★★				カテゴリ変更	NEW 45分レッスン
12:30		カテゴリ変更		12:00～13:00 BODY MAKE りさ ★★	12:00～13:00 BASIC1 りさ ★	12:00～12:45 LOWER BODY Kana ★
13:00		12:30～13:30 LOWER BODY asami ★	12:30～13:30 BASIC2 asami ★★			
13:30						
14:00	13:00～14:00 BASIC1 chii ★	カテゴリ・担当者変更				
14:30	14:00～15:00 UPPER BODY Kana ★	14:00～15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00～15:00 BASIC1 asami ★			NEW
15:00	14:30～15:30 BASIC2 chii ★★			14:30～15:30 BASIC2 shione ★★		14:30～15:30 HIP & LEGS Kana ★★
15:30					15:00～16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★	
16:00	カテゴリ・担当者変更					カテゴリ・担当者変更
16:30	16:00～17:00 WAIST Kana ★★			16:00～17:00 LOWER BODY shione ★	カテゴリ変更	16:00～17:00 BASIC1 Kana ★
17:00					16:30～17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★	
17:30						
18:00					18:00 閉館	18:00 閉館
18:30	18:30～19:30 HIP & LEGS Kamiya ★★		18:30～19:30 BASIC2 takako ★★			
19:00	19:00～20:00 BODY MAKE 【タワー】 takako ★★	カテゴリ変更				
19:30		19:00～20:00 BASIC1 keiko ★		NEW		
20:00				19:30～20:30 BASIC1 Kana ★		
20:30	カテゴリ変更					
21:00	20:30～21:30 UPPER BODY Kamiya ★	カテゴリ変更	20:30～21:30 LOWER BODY takako ★			
21:30	21:00～22:00 BASIC1 【タワー】 takako ★	21:00～22:00 BASIC2 keiko ★★		21:00～22:00 BASIC2 Kana ★★		
22:00						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		
22:30						

《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》
5日・15日・25日・31日

- ※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。
- ※【タワー】の表記があるレッスンはタワーを使用したレッスンです。

Mapila柏店 3月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
3/2	月	18:30-19:30	Kamiya	HIP & LEGS	★★	Eri
3/2	月	20:30-21:30	Kamiya	UPPER BODY	★	Eri
3/28	土	9:00-10:00	Kamiya	LOWER BODY	★	りさ

3/20 HOLIDAY SCHEDULE

9:00-10:00

Kamiya

BASICI ★

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いき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。

10:30-11:30

Kamiya

YOGA×PILATES ★★

リフォーマーの上でヨガのポーズをとりながら動いていきます。ボディメイクのようにアクティブな動きもありつつ、ヨガとピラティスのいいとこどりのレッスン、試してみませんか？

12:00-12:45

Kana

LOWER BODY ★

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。

14:30-15:30

Kana

WAIST ★★

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。脇腹を鍛え美しいくびれを作り、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。

16:00-17:00

Kana

STRETCH (ストレッチ) ★

タワーを使って全身をストレッチしていきます。固まりやすい筋肉をほぐす事でより体がしなやかに動く様になり怪我の予防にも役立ちます。

OPEN 8:30
CLOSE 18:00