

▼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。
BASIC 2 with Cardio Tramp	★★	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。)

# 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								8:00
8:30						8:30~9:30 BEGINNER ★ 週替り	8:30~9:15 LOWER BODY 1 ★ ののか	8:30
9:00								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			9:30
10:00				9:45~10:45 BEGINNER ★ MADOKA		レッスン内容変更		10:00
10:30						10:15~11:00 BASIC1 ★ 週替り		10:30
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	11:00
11:30	11:30~12:30 BODY MAKE ★★ なな			11:30~12:15 BEGINNER ★ MADOKA				11:30
12:00					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！		12:00~13:00 BEGINNER ★ 愛里	12:00
12:30				スクリーンレッスン				12:30
13:00			13:00~13:45 BEGINNER ★ Tomo yasu	13:00~13:45 BEGINNER ★ ののか		13:00~13:45 BEGINNER ★ Luna		13:00
13:30		13:30~14:15 BEGINNER ★ kumi			13:30~14:15 BEGINNER ★ Non		スクリーンレッスン	13:30
14:00							13:45~14:30 BEGINNER ★ ののか	14:00
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		14:30
15:00								15:00
15:30							15:15~16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子	15:30
16:00	クローズ	クローズ	クローズ	クローズ	クローズ			16:00
16:30						16:30~17:15 BASIC1 ★ Luna	16:30~17:15 BEGINNER ★ 宮崎 玲子	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00						18:00 閉館	18:00 閉館	18:00
18:30		18:30~19:15 BEGINNER ★ izumi		担当者変更		《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		18:30
19:00	レッスン内容変更		レッスン内容変更	18:30~19:15 BEGINNER ★ kumi	19:00~19:45 BEGINNER ★ ひかり			19:00
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					19:30
20:00				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			20:30
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				21:00
21:30								21:30
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館			22:00

※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 3月スタジオスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00								8:00
8:30						担当者変更	8:30~9:15 LOWER BODY ★ ののか	8:30
9:00	レッスン時間変更					8:30~9:30 BEGINNER ★ moeko	増枠！	9:00
9:30	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		9:30~10:15 BASIC1 ★ ののか	9:30
10:00						レッスン内容・担当者変更		10:00
10:30						10:15~11:00 BEGINNER+ ♪ ★ moeko	レッスン内容変更	10:30
11:00	レッスン時間変更	10:45~11:30 BASIC1 ★ 星	10:45~11:30 BEGINNER ★ MADOKA		11:00~11:45 BEGINNER ★ 星		10:45~11:30 BODY MAKE ★★ 愛里	11:00
11:30	11:30~12:15 BODY MAKE ★★ なな			11:30~12:15 BEGINNER ★ MADOKA				11:30
12:00							12:00~13:00 BEGINNER ★ 愛里	12:00
12:30			レッスン内容変更	レッスン内容変更		レッスン内容変更		12:30
13:00			13:00~13:45 BASIC2 ★★ Tomo yasu	13:00~13:45 スクリーン BODY MAKE ★★ ののか		13:00~13:45 BASIC1 ★ Luna		13:00
13:30		13:30~14:15 BEGINNER ★ kumi			13:30~14:15 BEGINNER ★ Non			13:30
14:00	担当者変更							14:00
14:30	14:15~15:00 LOWER BODY ★ rina		14:15~15:00 BEGINNER ★ Tomo yasu	14:30~15:30 BASIC2 ★★ 有希		14:15~15:00 BEGINNER+ ♪ ★ Luna		14:30
15:00								15:00
15:30							15:15~16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子	15:30
16:00	クローズ	クローズ	クローズ	クローズ	クローズ			16:00
16:30						16:30~17:15 BASIC1 ★ Luna	16:30~17:15 BEGINNER ★ 宮崎 玲子	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00	増枠！					18:00 閉館	18:00 閉館	18:00
18:30	18:15~19:00 BASIC2 ★★ ののか	18:30~19:15 BEGINNER ★ izumi	担当者変更	18:30~19:15 BEGINNER ★ kumi	増枠！	<b>《営業時間》</b> 平日:9:00~22:00 土日祝:8:00~18:00 <b>《休館日》</b> 6日・16日・26日 月末最終日		18:30
19:00	時間変更		19:00~20:00 BASIC2 ★★ 宮崎 玲子		18:45~19:30 BEGINNER ★ 得能さん			19:00
19:30	19:30~20:15 BASIC1 ★ ののか	19:30~20:15 BEGINNER+ ♪ ★ izumi		19:45~20:30 BEGINNER ★ kumi	時間変更			19:30
20:00			担当者変更		20:00~20:45 BASIC2 ★★ 心咲			20:00
20:30	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 BEGINNER ★ kumi	時間変更			20:30
21:00					21:00~21:45 BASIC1 ★ 心咲			21:00
21:30								21:30
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館			22:00

※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。

## 【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
2/14	土	週替り	8:30～9:30	BEGINNER	★	祐子
2/14	土	週替り	10:15～11:00	BASIC1	★	祐子
2/19	木	rina	14:30～15:30	BEGINNER	★	ののか
2/21	土	週替り	8:30～9:30	BEGINNER	★	ののか
2/21	土	週替り	10:15～11:00	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
2/24	火	心咲	20:45～21:30	BASIC1	★	ののか
2/25	水	ののか	19:00～20:00	BASIC1	★	宮崎 玲子
2/25	水	ののか	20:30～21:15	BASIC2	★★	宮崎 玲子



# 2月祝日プログラム

## 2月23日(月)

営業時間 8:00~18:00  
時間外利用料 1,980円



### LESSON

8:30~9:15

下半身引き締め！LOWER BODY★

なな

10:00~10:45

くびれを名指すwaist初級 ★

なな

13:30~14:30

BEGINNER ★

なな

15:00~16:00

ON THE BEET ★★

MADOKA

16:30~17:30

やさしいSTRETCH ★

MADOKA

### ABOUT

下半身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  
お尻や脚の気になる部分を整えましょう！

気になるお腹周りを中心にしっかりと  
動いていくクラスです。  
夏までにくびれを作りたい方におすすめ！

マシンの操作やエクササイズを  
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♪

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

筋肉をしっかりと伸ばし、体の柔軟性を高める  
クラスです。疲れた体におすすめのクラスです。