

MAPILA KASHIWA STUDIO TIMETABLE

マピラ柏 2月～スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					9:00～10:00 BASIC1 kamiya ★	9:00～10:00 UPPER BODY Kana ★
	10:00～11:00 UPPER BODY Eri ★	10:00～11:00 BASIC2 井田 英恵 ★★	10:00～11:00 LOWER BODY kamiya ★			
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 ★
	11:30～12:30 HIP & LEGS Eri ★★					
		12:30～13:30 UPPER BODY asami ★	12:30～13:30 BASIC2 asami ★★	12:00～13:00 BODY MAKE りさ ★★	12:00～13:00 LOWER BODY りさ ★	
13:00～14:00 BASIC1 chii ★						13:30～14:30 BASIC2 Kamiya ★★
	14:00～15:00 STRETCH Kamiya ★	14:00～15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00～15:00 BASIC1 asami ★			
14:30～15:30 BASIC2 chii ★★				14:30～15:30 BASIC2 shione ★★	15:00～16:00 STRETCH keiko ★	
	16:00～17:00 BASIC2 Kamiya ★★			16:00～17:00 LOWER BODY shione ★	16:30～17:30 HIP & LEGS keiko ★★	16:00～17:00 LOWER BODY Kamiya ★
					18:00 閉館	18:00 閉館
18:30～19:30 HIP & LEGS Kamiya ★★	19:00～20:00 BODY MAKE takako ★★	19:00～20:00 LOWER BODY keiko ★	18:30～19:30 BASIC2 takako ★★	19:00～20:00 BASIC1 Kana ★	《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・28日	
20:30～21:30 BASIC1 Kamiya ★	21:00～22:00 BASIC1 takako ★	21:00～22:00 WAIST keiko ★★	20:30～21:30 LOWER BODY takako ★	21:00～22:00 BASIC2 Kana ★★		
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柏店 2月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
2/7・14・21	土	9:00-10:00	Kamiya	BASIC1	★	Eri
2/10	火	10:00-11:00	Eri	UPPER BODY	★	Kana
2/10	火	11:30-12:30	Eri	HIP & LEGS	★★	Kana
2/12	木	10:00-11:00	Kamiya	LOWER BODY	★	Kana
2/19	木	10:00-11:00	Kamiya	LOWER BODY	★	Kana
2/22	日	13:30-14:30	Kamiya	BASIC2	★★	Kana
2/22	日	16:00-17:00	Kamiya	LOWER BODY	★	Kana
2/25	水	10:00-11:00	HANAE	BASIC2	★★	Kana
2/25	水	12:30-13:30	asami	UPPER BODY	★	yukie
2/25	水	14:00-15:00	asami	ADVANCE	★★★	Kamiya
2/26	木	10:00-11:00	Kamiya	LOWER BODY	★	Kana

2.23(MON) HOLIDAY SCHEDULE

9:00

?

10:00

STRETCH ★

山田 美佳

マシン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。

10:30

?

11:30

HIP & LEGS ★★

山田 美佳

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事で脚長効果、
またX脚やO脚改善へと導いていきます。

13:00

?

14:00

BASIC1 ★

Chii

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。

14:30

?

15:30

BODY MAKE ★★

Chii

全身の筋肉をバランス良く鍛えボディメイク。
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。

16:30

?

17:30

BACK & ARMS ★★

Kana

背中・腕を中心にエクササイズを行い、
筋力をつけながら姿勢改善を目指します。
普段意識のしづらい細かい筋肉を動かしていきます。
キレイなバックラインを作っていきましょう。

OPEN 8:30
CLOSE 18:00

Mapila KASHIWA