

**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						
9:30						
10:00						
10:30	10:30～11:30 BODY MAKE 山田 美佳 ★★	10:00～11:00 UPPER BODY Eri ★	10:00～11:00 BASIC2 井田 英恵 ★★	10:00～11:00 LOWER BODY kamiya ★	9:00～10:00 BASIC1 kamiya ★	9:00～10:00 UPPER BODY Kana ★
11:00						
11:30		11:30～12:30 HIP&LEGS Eri ★★			10:30～11:30 BASIC1 りさ ★	10:30～11:30 BASIC1 ユウカ ★
12:00					10:30～11:30 WAIST りさ ★★	
12:30		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	13:00～14:00 BASIC1 chii ★					13:30～14:30 BASIC2 Kamiya ★★
13:30						
14:00						
14:30	14:30～15:30 BASIC2 chii ★★	14:00～15:00 STRETCH Kamiya ★	14:00～15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00～15:00 BASIC1 asami ★	14:30～15:30 BASIC2 shione ★★	15:00～16:00 STRETCH keiko ★
15:00						16:00～17:00 LOWER BODY Kamiya ★
15:30						
16:00						
16:30		16:00～17:00 BASIC2 Kamiya ★★			16:00～17:00 LOWER BODY shione ★	
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	18:30～19:30 HIP&LEGS Kamiya ★★			18:30～19:30 BASIC2 takako ★★		
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						
20:30	20:30～21:30 BASIC1 Kamiya ★			20:30～21:30 LOWER BODY takako ★		
21:00		21:00～22:00 BASIC1 takako ★	21:00～22:00 WAIST keiko ★★		21:00～22:00 BASIC2 Kana ★★	
21:30						
22:00						
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館
22:30						

※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分前を過ぎてしまふと、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。

**《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**

## 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