

Mapila 西荻窪 2026年

GW特別営業スケジュール

4/29(水)

祝日営業

8:00~18:00

昭和の日

4/30(木)

休館日

5/1(金)

通常

9:00~22:00

5/2(土)

通常

8:00~18:00

5/3(日)

祝日営業

8:00~18:00

憲法記念日

5/4(月)

祝日営業

8:00~18:00

みどりの日

5/5(火)

祝日営業

8:00~18:00

こどもの日

5/6(水)

休館日

5/7(木)

通常

9:00~22:00

5/1・5/7は暦通りの平日扱い=デイトム会員様は通常通り18:00までご利用可能。

スタジオプログラムは別途、HP・LINEでご案内いたします。

時間外手数料：1,980円

▼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・姿勢から丁寧にを行います。
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・姿勢から丁寧にを行います。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を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。
ADVANCE	★★★	リフォーマーを乗りこなしアクティブに全身を動かしていきます。全身の引き締め、姿勢改善、スポーツのパフォーマンスUPなど、理想の身体に近づけるレッスンです。
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 Jump Board	★★	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。
HIP & LEGS	★★	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ことで脚長効果、またX脚やO脚改善へと導いていきます。
FULL BODY	★★	1時間のエクササイズで全身の運動を行っていきます。各部位の筋肉を繋げるように柔軟性、アライメントにフォーカスし正しい筋肉のバランス、姿勢を目指します。

ピラティスのご予約について

西萩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 4月16日(木)~4月30日(木) スタジオスケジュール

4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)			
休館日										休館日			祝日営業	休館日			
			8:30~9:30 BEGINNER ★ moeko	担当変更・内容変更 8:45~9:30 HIP&LEGS ★★ HARU							8:30~9:15 BEGINNER ★ MADOKA						
		9:30~10:30 BASIC1 ★ 星		担当変更 9:45~10:30 BASIC1 ★ HARU	9:30~10:30 BEGINNER ★ なな	9:30~10:15 BASIC2 ★★ 星	9:30~10:15 BEGINNER ★ MADOKA		9:30~10:30 BASIC1 ★ 星				9:30~10:15 BEGINNER ★ なな		9:30~10:15 BASIC2 ★★ 星		10:00~10:45 HIP&LEGS ★★ MADOKA
			10:15~11:00 BEGINNER+♪ ★ moeko						9:45~10:45 BEGINNER ★ MADOKA		10:15~11:00 BEGINNER+♪ ★ moeko						
		11:00~11:45 BEGINNER ★ 星		10:45~11:30 BODY MAKE ★ 愛里		10:45~11:30 BASIC1 ★ 星	10:45~11:30 BEGINNER ★ MADOKA		11:00~11:45 BEGINNER ★ 星						10:45~11:30 BASIC1 ★ 星		
			11:30~12:15 BASIC2 with Jump Board ★ ののか		11:30~12:15 BODY MAKE ★★ なな				11:30~12:15 BEGINNER ★ MADOKA		11:30~12:15 BASIC2 with Jump Board ★ ののか				11:30~12:15 BODY MAKE ★★ なな	11:30~12:15 歪み強制トレーニング ★★★ ののか	
			12:00~13:00 BEGINNER ★ 愛里														
			13:00~13:45 ADVANCE ★★★ ののか						13:00~13:45 BEGINNER ★ 牧野		13:00~13:45 スクリーン BODY MAKE ★★ ののか						
		13:30~14:15 BEGINNER ★ Non			担当変更	13:30~14:15 BEGINNER ★ kumi			13:30~14:15 BEGINNER ★ Non						13:30~14:15 BEGINNER ★ kumi	13:30~14:15 お尻引き締め 特化クラス！ ★★★ ののか	
			14:15~15:00 BEGINNER+♪ ★ Luna		14:15~15:00 LOWER BODY ★ ののか		14:15~15:00 BEGINNER+♪ ★ 牧野				14:15~15:00 BEGINNER+♪ ★ Luna		担当変更				
			15:15~16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子						14:30~15:30 BASIC2 ★★ 有希							15:15~16:00 BEGINNER+♪ ★ ~楽しく動いて ボディメイク~ 黒木愛理	
		クローズ	16:30~17:15 BASIC1 ★ Luna	16:30~17:15 BEGINNER ★ 宮崎 玲子	クローズ	クローズ	クローズ	クローズ	クローズ		クローズ	クローズ	クローズ		クローズ	クローズ	16:30~17:15 姿勢リセット&体幹 BASIC1 ★ 黒木愛理
			18:00 閉館	18:00 閉館	スタジオ解放18時				クローズ		クローズ	クローズ	クローズ		クローズ	クローズ	18:00 閉館
					18:15~19:00 BASIC2 ★★ ののか	18:30~19:15 BEGINNER ★ izumi		内容変更			18:15~19:00 BASIC2 ★★ ののか		18:15~19:00 BASIC2 ★★ ののか		18:30~19:15 BEGINNER ★ izumi		
	18:45~19:30 BEGINNER ★ Natsumi			内容変更		19:00~20:00 BASIC2 with Jump Board ★★ 宮崎 玲子		18:45~19:30 BEGINNER ★ Natsumi			内容変更						
				19:30~20:15 ADVANCE ★★★ ののか	19:30~20:15 BEGINNER+♪ ★ izumi		内容変更				19:30~20:15 ADVANCE ★★★ ののか	19:30~20:15 BEGINNER+♪ ★ izumi					
	20:00~20:45 BASIC2 ★★ 心咲							20:00~20:45 BASIC2 ★★ 心咲									
				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		20:00~20:45 BASIC2 ★★ 心咲									
	21:00~21:45 BASIC1 ★ 心咲						内容変更	21:00~21:45 BASIC1 ★ 心咲									
				22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館									

※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。

《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

