

MAPILA KASHWA STUDIO TIMETABLE

マピラ柏 4月～スタジオスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					9:00~10:00 LOWER BODY kamiya ★	9:00~10:00 UPPER BODY ユウカ ★
	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 ★		10:30~11:30 WAIST りさ ★★	10:30~11:30 BASIC1 ユウカ ★
10:30~11:30 BODY MAKE 山田 美佳 ★★				10:30~11:30 BASIC1 りさ ★		
	11:30~12:30 HIP&LEGS Eri ★★			12:00~13:00 BODY MAKE りさ ★★	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★	12:00~12:45 LOWER BODY Kana ★
		12:30~13:30 LOWER BODY asami ★	12:30~13:30 BASIC2 asami ★★			
13:00~14:00 BASIC1 chii ★						
	14:00~15:00 UPPER BODY Kana ★	14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00~15:00 BASIC1 asami ★			
14:30~15:30 BASIC2 chii ★★				14:30~15:30 BASIC2 shione ★★		14:30~15:30 HIP&LEGS Kana ★★
					15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★	
	16:00~17:00 WAIST Kana ★★			16:00~17:00 LOWER BODY shione ★		16:00~17:00 BASIC1 Kana ★
					16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★	
					18:00 閉館	18:00 閉館
18:30~19:30 HIP&LEGS Kamiya ★★			18:30~19:30 BASIC2 【タワー】 takako ★★		《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・30日	
	19:00~20:00 BODY MAKE takako ★★	19:00~20:00 BASIC1 keiko ★		19:30~20:30 BASIC1 Kana ★		
20:30~21:30 UPPER BODY Kamiya ★			20:30~21:30 LOWER BODY 【タワー】 takako ★	カテゴリー変更		
	21:00~22:00 BASIC1 takako ★	21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★		21:00~22:00 BACK&ARMS 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。

※【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 Kashiwa

4/29 LESSON SCHEDULE

9:00-10:00

井田 英恵

BASIC1 ★

【タワー】

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りめです。

10:30-11:30

井田 英恵

BASIC2 ★★

【タワー】

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。

12:00-12:45

Kamiya

UPPER BODY ★

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。

14:30-15:30

Kamiya

BODY MAKE ★★

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！
しなやかに美しい
ボディラインを作っていきます。

16:00-17:00

Keiko

STRETCH ★

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。

OPEN 8:30 CLOSE 18:00

Mapila柏店 4月代行表

日付	曜日	時間	担当者	レッスン	強度	代行者
4/26	日	12:00-12:45	Kana	LOWER BODY	★	Kamiya
4/26	日	14:30-15:30	Kana	HIP & LEGS	★★	井田 英恵
4/26	日	16:00-17:00	Kana	BASIC1	★	井田 英恵
4/28	火	14:00-15:00	Kana	UPPER BODY	★	takako
4/28	火	16:00-17:00	Kana	WAIST	★★	takako

	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	
9:00		9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★	9:00~10:00 UPPER BODY ユウカ ★	9:00~10:00 BASIC2 山田 美佳 ★★	休館日	9:00~10:00 BASIC1 井田 英恵 ★		
9:30								
10:00								10:00~11:00 UPPER BODY Kamiya ★
10:30	10:30~11:30 BASIC2 りさ ★★	10:30~11:30 BODY MAKE りさ ★★	10:30~11:30 BASIC1+♪ ユウカ ★	10:30~11:30 BASIC1 ※ピラティスブロック使用 山田 美佳 ★			10:30~11:30 ADVANCE 井田 英恵 ★★★	
11:00								
11:30								
12:00	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★	12:00~12:45 LOWER BODY Kana ★	12:00~13:00 ADVANCE 山田 美佳 ★★★		12:00~12:45 BASIC2 with Jump Board Kamiya ★★		12:30~13:30 ヨガピラティス asami ★★
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								14:00~15:00 姿勢コンディショニング ※ピラティスブロック使用 asami ★
14:30	14:30~15:30 やさしい BODY MAKE shione ★★		14:30~15:30 HIP & LEGS Kana ★★	14:30~15:30 BODY MAKE Kamiya ★★			14:30~15:30 UPPER BODY Kana ★	
15:00		15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★						
15:30								
16:00	16:00~17:00 LOWER BODY shione ★		16:00~17:00 BASIC1 Kana ★	16:00~17:00 LOWER BODY Keiko ★			16:00~17:00 BACK&ARMS Kana ★★	
16:30		16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★						
17:00								
17:30			17:30 閉館	17:30 閉館			17:30 閉館	
18:00		18:00 閉館						
18:30								18:30~19:30 BASIC2 takako ★★
19:00								
19:30	19:30~20:30 BASIC1 Kana ★							
20:00								
20:30							20:30~21:30 骨盤から整える BASIC PILATES takako ★	
21:00	21:00~22:00 BACK&ARMS Kana ★★							
21:30								
22:00							22:00 閉館	
22:30	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。

※【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。

	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)
9:00								休館日
9:30		9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★	9:00~10:00 UPPER BODY ユウカ ★					
10:00					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 ★	
10:30	10:30~11:30 BASIC1 りさ ★	10:30~11:30 WAIST りさ ★★	10:30~11:30 BASIC1 ユウカ ★	10:30~11:30 BODY MAKE 山田 美佳 ★★				
11:00								
11:30					11:30~12:30 HIP & LEGS Eri ★★			
12:00	12:00~13:00 BODY MAKE りさ ★★	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★	12:00~12:45 LOWER BODY Kana ★			12:30~13:30 LOWER BODY asami ★	12:30~13:30 BASIC2 asami ★★	
12:30								
13:00				13:00~14:00 BASIC1 chii ★				
13:30								
14:00					14:00~15:00 UPPER BODY Kana ★	14:00~15:00 ADVANCE asami ★★	14:00~15:00 BASIC1 asami ★	
14:30	14:30~15:30 BASIC2 shione ★★		14:30~15:30 HIP & LEGS Kana ★★	14:30~15:30 BASIC2 chii ★★				
15:00		15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★						
15:30								
16:00	16:00~17:00 LOWER BODY shione ★		16:00~17:00 BASIC1 Kana ★		16:00~17:00 WAIST Kana ★★			
16:30		16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★						
17:00								
17:30			17:30 閉館					
18:00		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 ★★	19:00~20:00 BASIC1 keiko ★		
19:30	19:30~20:30 BASIC1 Kana ★							
20:00								
20:30				20:30~21:30 UPPER BODY Kamiya ★			20:30~21:30 LOWER BODY takako ★	
21:00					21:00~22:00 BASIC1 【タワー】 takako ★	21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★		
21:30	21:00~22:00 BACK & ARMS Kana ★★							
22:00				22:00 閉館			22:00 閉館	
22:30	22:30 閉館				22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	

《5月休館日のお知らせ》
5日(火)15日(金)
25日(月)31日(日)