

MAPILA KASHIWA 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 ★★ | | | | | |
| | | 12:30～13:30 LOWER BODY asami ★ | 12:30～13:30 BASIC2 asami ★★ | 12:00～13:00 BODY MAKE りさ ★★ | 12:00～13:00 BASIC1 りさ ★ | 12:00～12:45 LOWER BODY Kana ★ |
| 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
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！
しなやかで美しい
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 ★★ | 15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★ | 14:30~15:30 HIP & LEGS Kana ★★ | 14:30~15:30 BODY MAKE Kamiya ★★ | | | 14:30~15:30 UPPER BODY Kana ★ | |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | |
| 16:00 | 16:00~17:00 LOWER BODY shione ★ | 16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★ | 16:00~17:00 BASIC1 Kana ★ | 16:00~17:00 LOWER BODY Keiko ★ | | 16:00~17:00 BACK&ARMS Kana ★★ | | |
| 16:30 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 17:30 | | | 17:30 閉館 | 17:30 閉館 | | | 17:30 閉館 | |
| 18:00 | | 18:00 閉館 | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | 18:30~19:30 BASIC2 takako ★★ |
| 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 BACK&ARMS Kana ★★ | | | | 21:00~22:00 BASIC1 【タワー】 takako ★ | 21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★ | | |
| 21:30 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | 22:00 閉館 | | | 22:00 閉館 | |
| 22:30 | 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)

| | 5月16日(土) | 5月17日(日) | 5月18日(月) | 5月19日(火) | 5月20日(水) | 5月21日(木) | 5月22日(金) | 5月23日(土) |
|-------|---|--|--|---|---|--|--|---|
| 9:00 | 9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★ | 9:00~10:00 UPPER BODY ユウカ ★ | | | | | | 9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★ |
| 9:30 | | | | | | | | |
| 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 WAIST Kamiya ★★ | 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 ★ | 10:30~11:30 WAIST りさ ★★ |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 11:30 | | 45分レッスン | | NEW! 45分レッスン | | | | |
| 12:00 | 12:00~13:00 BASIC1 Kamiya ★ | 12:00~12:45 LOWER BODY Kana ★ | | 11:30~12:15 HIP&LEGS Eri ★★ | | | 12:00~13:00 BODY MAKE りさ ★★ | 12:00~13:00 BASIC1 りさ ★ |
| 12:30 | | | | | 12:30~13:30 LOWER BODY asami ★ | 12:30~13:30 BASIC2 asami ★★ | | |
| 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 HIP&LEGS Kana ★★ | 14:30~15:30 BASIC2 chii ★★ | | | | 14:30~15:30 BASIC2 shione ★★ | |
| 15:00 | 15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★ | | | | | | | 15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★ |
| 15:30 | | | | | | | | |
| 16:00 | | 16:00~17:00 BASIC1 Kana ★ | | 16:00~17:00 WAIST Kana ★★ | | | 16:00~17:00 LOWER BODY shione ★ | |
| 16:30 | 16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★ | | | | | | | 16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★ |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 17:30 | | 17:30 閉館 | | | | | | |
| 18:00 | 18:00 閉館 | | | | | | | 18:00 閉館 |
| 18:30 | | | 18:30~19:30 HIP&LEGS Kamiya ★★ | | | NEW! 45分レッスン | | |
| 19:00 | | | | 19:00~20:00 BODY MAKE 【タワー】 takako ★★ | 19:00~20:00 BASIC1 keiko ★ | 19:00~19:45 BASIC2 takako ★★ | | |
| 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 ★★ | | 21:00~22:00 BACK&ARMS Kana ★★ | |
| 21:30 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | 22:00 閉館 | | | 22:00 閉館 | | |
| 22:30 | | | | 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月休館日のお知らせ》
5日(火)15日(金)
25日(月)31日(日)

| | 5月24日(日) | 5月25日(月) | 5月26日(火) | 5月27日(水) | 5月28日(木) | 5月29日(金) | 5月30日(土) | 5月31日(日) | |
|-------|---|----------|---|--|---|--|--|----------|---|
| 9:00 | 9:00~10:00 UPPER BODY ユウカ ★ | 休館日 | | | | | 9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★ | 休館日 | |
| 9:30 | | | | | | | | | |
| 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 ★ | | | 10:30~11:30 WAIST りさ ★★ |
| 10:30 | 10:30~11:30 BASIC1 ユウカ ★ | | | | | | 10:30~11:30 BASIC1 りさ ★ | | |
| 11:00 | | | | | | | | | |
| 11:30 | 45分レッスン | | | 45分レッスン | | | | | |
| 12:00 | 12:00~12:45 LOWER BODY Kana ★ | | | 11:30~12:15 HIP & LEGS Eri ★★ | | | 12:00~13:00 BODY MAKE りさ ★★ | | 12:00~13:00 BASIC1 りさ ★ |
| 12:30 | | | | | 12:30~13:30 LOWER BODY asami ★ | 12:30~13:30 BASIC2 asami ★★ | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | |
| 14:30 | 14:30~15:30 HIP & LEGS Kana ★★ | | | 14:00~15:00 UPPER BODY Kana ★ | 14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★ | 14:00~15:00 BASIC1 asami ★ | 14:30~15:30 BASIC2 shione ★★ | | |
| 15:00 | | | | | | | | | 15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★ |
| 15:30 | | | | | | | | | |
| 16:00 | 16:00~17:00 BASIC1 Kana ★ | | | 16:00~17:00 WAIST Kana ★★ | | | 16:00~17:00 LOWER BODY shione ★ | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | 45分レッスン | | | | |
| 19:30 | | | 19:00~20:00 BODY MAKE 【タワー】 takako ★★ | 19:00~20:00 BASIC1 keiko ★ | 19:00~19:45 BASIC2 takako ★★ | | 19:30~20:30 BASIC1 Kana ★ | | |
| 20:00 | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | 21:00~22:00 BASIC1 【タワー】 takako ★ | 21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★ | 20:30~21:30 LOWER BODY takako ★ | 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 | 22:30 閉館 | 22:30 閉館 | | 22:30 閉館 | 22:30 閉館 | | |