

	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	
9:00					休館日				
9:30				9:00~10:00 LOWER BODY りさ ★					
10:00	10:00~11:00 FULL BODY 【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 BODY MAKE 山田 美佳 ★★	10:00~11:00 STRETCH Eri ★	10:00~11:00 FULL BODY 【タワー】 井田 英恵 ★★
10:30			10:30~11:30 BASIC1 りさ ★						
11:00									
11:30								11:30~12:15 HIP&LEGS Eri ★★	
12:00			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 ★★							12:30~13:30 LOWER BODY asami ★
13:00							13:00~14:00 BASIC1 chii ★		
13:30									
14:00	14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00~15:00 BASIC1 asami ★							14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★
14:30			14:30~15:30 BASIC2 shione ★★				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 WAIST 調整中 ★★	
16:30				16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★					
17:00									
17:30									
18:00				18:00 閉館					
18:30							18:30~19:30 HIP&LEGS keiko ★★		
19:00	19:00~20:00 BASIC1 keiko ★	19:00~19:45 BASIC2 takako ★★						19:00~20:00 ADVANCE 【タワー】 takako ★★★	19:00~20:00 BASIC1 keiko ★
19:30			19:30~20:30 BASIC1 Kamiya ★						
20:00									
20:30		20:30~21:30 LOWER BODY takako ★				20:30~21:30 UPPER BODY keiko ★			
21:00	21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★		21:00~22:00 BACK&ARMS Kamiya ★★				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		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。

《7月休館日のお知らせ》
5日(日)15日(水)
25日(土)31日(金)

7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)
		9:00~10:00 LOWER BODY りさ ★	9:00~10:00 BASIC2 ユウカ ★★			
10:00~11:00 UPPER BODY ののか ★	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 ★★	10:00~11:00 STRETCH Eri ★	
	12:00~13:00 BODY MAKE りさ ★★	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★	12:00~12:45 UPPER BODY Kamiya ★		11:30~12:15 HIP & LEGS Eri ★★	
12:30~13:30 BASIC2 asami ★★				13:00~14:00 BASIC1 chii ★		
14:00~15:00 BASIC1 asami ★		15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★	14:30~15:30 HIP & LEGS Kamiya ★★	14:30~15:30 BASIC2 chii ★★	14:00~15:00 UPPER BODY Kamiya ★	
	16:00~17:00 LOWER BODY shione ★	16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★	16:00~17:00 BASIC1 Kamiya ★		16:00~17:00 WAIST Kamiya ★★	
			17:30 閉館			
		18:00 閉館				
19:00~19:45 BASIC2 takako ★★	19:30~20:30 BASIC1 shione ★			18:30~19:30 HIP & LEGS Kamiya ★★	19:00~20:00 BODY MAKE 【タワー】 takako ★★	
20:30~21:30 LOWER BODY takako ★	21:00~22:00 BASIC2 shione ★★			20:30~21:30 UPPER BODY Kamiya ★	21:00~22:00 BASIC1 【タワー】 takako ★	
22:00 閉館	22:30 閉館			22:00 閉館	22:30 閉館	
						休館日

祝日営業

	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月・祝)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)
9:00			9:00~10:00 LOWER BODY りさ ★	9:00~10:00 BASIC2 ユウカ ★★	9:00~10:00 BASIC1 山田 美佳 ★			
9:30								
10:00	10:00~11:00 UPPER BODY Kamiya ★					10:00~11:00 STRETCH Eri ★	10:00~11:00 FULL BODY 【タワー】 井田 英恵 ★★	10:00~11:00 UPPER BODY ののか ★
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 FULL BODY 山田 美佳 ★★			
11:00								
11:30						11:30~12:15 HIP&LEGS Eri ★★		
12:00		12:00~13:00 BODY MAKE りさ ★★	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★	12:00~12:45 UPPER BODY Kamiya ★				
12:30	12:30~13:30 BASIC2 asami ★★						12:30~13:30 LOWER BODY asami ★	12:30~13:30 BASIC2 asami ★★
13:00					13:00~14:00 WAIST chii ★★			
13:30								
14:00	14:00~15:00 BASIC1 asami ★						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 Kamiya ★★	14:30~15:30 UPPER BODY 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 Kamiya ★	16:00~17:00 BASIC2 keiko ★★	16:00~17:00 WAIST 調整中 ★★		
16:30			16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★					
17:00								
17:30				17:30 閉館	17:30 閉館			
18:00			18:00 閉館					
18:30								
19:00	19:00~19:45 BASIC2 takako ★★					19:00~20:00 ADVANCE 【タワー】 takako ★★★	19:00~20:00 BASIC1 keiko ★	19:00~19:45 BASIC2 takako ★★
19:30		19:30~20:30 BASIC1 井田 英恵 ★						
20:00								
20:30	20:30~21:30 LOWER BODY takako ★							20:30~21:30 LOWER BODY takako ★
21:00		21:00~22:00 BACK&ARMS 井田 英恵 ★★						
21:30						21:00~22:00 BASIC1 【タワー】 takako ★	21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★	
22:00	22:00 閉館							22:00 閉館
22:30		22:30 閉館				22:30 閉館	22:30 閉館	

	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
9:00		休館日	9:00~10:00 特別レッスン Kamiya ★						
9:30									
10:00						10:00~11:00 STRETCH Eri ★	10:00~11:00 FULL BODY 【タワー】 井田 英恵 ★★	10:00~11:00 UPPER BODY Kamiya ★	
10:30	10:30~11:30 BASIC1 Kamiya ★			10:30~11:30 BASIC2 ユウカ ★★	10:30~11:30 BODY MAKE 山田 美佳 ★★				
11:00									
11:30						11:30~12:15 HIP & LEGS Eri ★★			
12:00	12:00~13:00 BODY MAKE Kamiya ★★			12:00~12:45 UPPER BODY ユウカ ★					
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 調整中 ★	14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00~15:00 BASIC1 asami ★	
14:30				14:30~15:30 HIP & LEGS Kamiya ★★	14:30~15:30 BASIC2 chii ★★				休館日
15:00									
15:30									
16:00	16:00~17:00 LOWER BODY shione ★			16:00~17:00 特別レッスン Kamiya ★		16:00~17:00 WAIST 調整中 ★★			
16:30									
17:00									
17:30				17:30 閉館					
18:00									
18:30					18:30~19:30 HIP & LEGS Kamiya ★★				
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 調整中 ★								
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 調整中 ★★				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	22:30 閉館		22:30 閉館	

Mapila 柏&西荻窪
同時開催

筋膜リリース ストレッチレッスン

事前予約制

参加者には
リリースボールを
プレゼント！
参加費

2,200円
税込

7/26(日)

柏店

①9:00~10:00★
②16:00~17:00★
全2回 各定員24名

西荻窪店

①8:30~9:30★
②10:30~11:30★
全2回 各定員15名

オリジナルの筋膜リリースボールを使用してレッスンを受けていただきます。凝り固まった筋膜をほぐすことにより肩こり、腰痛の緩和、関節可動域拡大、血行促進に効果を得ることができます。さらに疲労回復やむくみを解消することによって身体の柔軟性が向上し姿勢改善を目指すことができます。

参加希望者は予約の上当日窓口にて参加費をお支払いいただきます
予約の際はマイページ➡スケジュールから
受講したい時間をご選択し、ご予約をお願いいたします

	8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	
9:00	9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★	9:00~10:00 BASIC2 ユウカ ★★			休館日			9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★	
9:30									
10:00				10:00~11:00 STRETCH Eri ★			10:00~11:00 UPPER BODY Kamiya ★		
10:30	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 ★	10:30~11:30 WAIST りさ ★★
11:00									
11:30				11:30~12:15 HIP&LEGS Eri ★★					
12:00	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★	12:00~12:45 UPPER BODY ユウカ ★						12:00~13:00 BODY MAKE りさ ★★	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★
12:30							12:30~13:30 BASIC2 asami ★★		
13:00			13:00~14:00 BASIC1 chii ★						
13:30									
14:00							14:00~15:00 BASIC1 asami ★		
14:30		14:30~15:30 HIP&LEGS Kamiya ★★	14:30~15:30 BASIC2 chii ★★					14:30~15:30 BASIC2 山田 美佳 ★★	
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 Kamiya ★		16:00~17:00 BASIC2 shione ★★				16:00~17:00 LOWER BODY 山田 美佳 ★	
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 ★★						
19:00				19:00~20:00 ADVANCE takako ★★★			19:00~19:45 BASIC2【タワー】 takako ★★		
19:30								19:30~20:30 BASIC1 Kamiya ★	
20:00									
20:30			20:30~21:30 UPPER BODY Kamiya ★				20:30~21:30 LOWER BODY 【タワー】 takako ★		
21:00				21:00~22:00 BASIC1 takako ★					
21:30							21:00~22:00 BACK&ARMS Kamiya ★★		
22:00			22:00 閉館			22:00 閉館			
22:30				22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館		

	8月9日(日)	8月10日(月)	祝日営業 8月11日(火・祝)	8月12日(水)	短縮営業 8月13日(木)	お盆休暇 8月14日(金)	8月15日(土)
9:00	9:00~10:00 BASIC2 ユウカ ★★		9:00~10:00 BASIC1 Eri ★		9:00~10:00 FULL BODY 山田 美佳 ★★		
9:30							
10:00				10:00~11:00 FULL BODY 【タワー】 井田 英恵 ★★			
10:30	10:30~11:30 BASIC1 ユウカ ★	10:30~11:30 BODY MAKE 山田 美佳 ★★	10:30~11:30 BASIC2 Eri ★★		10:30~11:30 BASIC1 山田 美佳 ★		
11:00							
11:30							
12:00			12:00~12:45 UPPER BODY shione ★		12:00~12:45 BACK&ARMS 山田 美佳 ★★		
12:30				12:30~13:30 LOWER BODY asami ★			
13:00		13:00~14:00 BASIC1 山田 美佳 ★					
13:30							
14:00				14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★			
14:30	14:30~15:30 HIP & LEGS Kamiya ★★	14:30~15:30 BASIC2 山田 美佳 ★★	14:30~15:30 LOWER BODY shione ★		14:30~15:30 BASIC2 with Jump Board Kamiya ★★	休館日	休館日
15:00							
15:30							
16:00	16:00~17:00 BASIC1 Kamiya ★		16:00~17:00 BODYMAKE shione ★★		16:00~17:00 UPPERBODY Kamiya ★		
16:30							
17:00							
17:30	17:30 閉館		17:30 閉館		17:30 閉館		
18:00							
18:30		18:30~19:30 HIP & LEGS Kamiya ★★					
19:00				19:00~20:00 BASIC1 keiko ★			
19:30							
20:00							
20:30		20:30~21:30 UPPER BODY Kamiya ★					
21:00				21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★			
21:30							
22:00		22:00 閉館					
22:30				22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館