

▼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いき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。
STRETCH	★	筋肉をほぐし、全身のバランスを整えていきます。固まりやすい筋肉をほぐすことで、より体がしなやかに動くようになり怪我の予防にも役立ちます。
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。
JUMP TO SHAPE	★★★	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。体幹を使いながら、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。
Back&Arms	★★	背中やお腹、腕など上半身の筋肉を中心にそれぞれに細かくアプローチを行っていきます。繰り返し参加することでお腹や二の腕の引き締めや美しい背中のラインをつくっていきます。

ピラティスのご予約について

西荻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 7月1日(水)~7月8日(水)
 スタジオスケジュール

	07/01(水)	07/02(木)	07/03(金)	07/04(土)	07/05(日)	07/06(月)	07/07(火)	07/08(水)	
8:00						休館日			
8:30									
9:00				8:30~9:30 BEGINNER ★ moeko	8:30~9:15 HIP&LEGS ★★ HARU				
9:30	9:30~10:15 BEGINNER ★ MADOKA		9:30~10:30 BASIC1 ★ 星					9:30~10:15 Back&Arms ★★ 祐子	9:30~10:15 BEGINNER ★ MADOKA
10:00		9:45~10:45 BEGINNER ★ MADOKA		10:15~11:00 BEGINNER+♪ ★ moeko	9:45~10:30 BASIC1 ★ HARU				
10:30									
11:00	10:45~11:30 BEGINNER ★ MADOKA		11:00~11:45 BEGINNER ★ 星	内容変更	11:00~11:45 BODY MAKE ★★ 愛里			10:45~11:30 STRETCH ★ 祐子	10:45~11:30 BEGINNER ★ MADOKA
11:30		11:30~12:15 BEGINNER ★ MADOKA		11:30~12:15 JUMP TO SHAPE ★★★ ののか					
12:00									
12:30		担当者変更		内容/時間変更	12:15~13:00 BEGINNER ★ 愛里				
13:00	13:00~13:45 BEGINNER ★ 牧野	13:00~13:45 スクリーン BASIC1 ★ みなみ		12:45~13:15 Back&Arms ★★ ののか	増枠!				13:00~13:45 BEGINNER ★ 牧野
13:30			13:30~14:15 Back&Arms ★★ Non		13:30~14:15 BASIC 2 ★★ 愛里			13:30~14:15 UPPER BODY ★ 祐子	
14:00									
14:30	14:15~15:00 BEGINNER+♪ ★ 牧野	14:30~15:30 BASIC2 ★★ 有希		14:15~15:00 BEGINNER+♪ ★ Luna					14:15~15:00 BEGINNER+♪ ★ 牧野
15:00									
15:30					15:15~16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子				
16:00	クローズ	クローズ	クローズ					クローズ	クローズ
16:30				16:30~17:15 BASIC1 ★ Luna	16:30~17:15 BEGINNER ★ 宮崎 玲子				
17:00									
17:30									
18:00				18:00 閉館	18:00 閉館				
18:30		担当者変更							
19:00	19:00~20:00 BASIC2 with Jump Board ★★ 宮崎 玲子	18:30~19:15 BASIC1 ★ ひかり	18:45~19:30 BEGINNER ★ Natsumi				18:30~19:15 STRETCH ★ 愛里	19:00~20:00 BASIC2 with Jump Board ★★ 宮崎 玲子	
19:30									
20:00		19:45~20:30 BASIC2 ★★ ののか	20:00~20:45 BASIC2 ★★ 心咲				19:30~20:15 LOWER BODY 1 ★ 愛里		
20:30	20:30~21:15 BASIC1 ★ 宮崎 玲子							20:30~21:15 BASIC1 ★ 宮崎 玲子	
21:00		21:00~21:45 UPPER BODY 1 ★ ののか	21:00~21:45 BASIC1 ★ 心咲				20:45~21:30 BASIC2 ★★ 心咲		
21:30									
22:00	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。

MAPILA NISHIOGIKUBO STUDIO TIMETABLE
 マピラ西荻窪 7月9日(木)~7月15日(水)
 スタジオスケジュール

07/09(木)	07/10(金)	07/11(土)	07/12(日)	07/13(月)	07/14(火)	07/15(水)
		8:30~9:30 BEGINNER ★ ののか	8:30~9:15 HIP&LEGS ★★ HARU			
9:45~10:45 BEGINNER ★ MADOKA	9:30~10:30 BASIC1 ★ 星	10:15~11:00 BEGINNER+♪ ★ ののか	9:45~10:30 BASIC1 ★ HARU	9:30~10:30 BEGINNER ★ るか	9:30~10:15 Back&Arms ★★ 祐子	9:30~10:15 BEGINNER ★ MADOKA
	11:00~11:45 BEGINNER ★ 星	内容変更 11:30~12:15 JUMP TO SHAPE ★★★ ののか	11:00~11:45 BODY MAKE ★★ 愛里	11:30~12:15 BEGINNER+♪ ★ るか	10:45~11:30 STRETCH ★ 祐子	10:45~11:30 BEGINNER ★ MADOKA
11:30~12:15 BEGINNER ★ MADOKA		内容/時間変更 12:45~13:15 Back&Arms ★★ ののか	12:15~13:00 BEGINNER ★ 愛里			
担当者変更		増枠!				
13:00~13:45 スクリーン BASIC1 ★ みなみ	13:30~14:15 Back&Arms ★★ Non		13:30~14:15 BASIC 2 ★★ 愛里		13:30~14:15 UPPER BODY ★ 祐子	13:00~13:45 BEGINNER ★ 牧野
		14:15~15:00 BEGINNER+♪ ★ Luna		14:15~15:00 BASIC2 with Jump Board ★★ 牧野		14:15~15:00 BEGINNER+♪ ★ 牧野
14:30~15:30 BASIC2 ★★ 有希			15:15~16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子			
クローズ	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
		18:00 閉館	18:00 閉館			
担当者変更				18:30~19:15 ADVANCE ★★★ ののか	18:30~19:15 STRETCH ★ 愛里	19:00~20:00 BASIC2 with Jump Board ★★ 宮崎 玲子
18:30~19:15 BASIC1 ★ みなみ	18:45~19:30 BEGINNER ★ Natsumi				19:30~20:15 LOWER BODY 1 ★ 愛里	
19:45~20:30 BASIC2 ★★ ののか	20:00~20:45 BASIC2 ★★ 心咲			19:45~20:30 BASIC1★ ののか		20:30~21:15 BASIC1 ★ 宮崎 玲子
21:00~21:45 UPPER BODY 1 ★ ののか	21:00~21:45 BASIC1 ★ 心咲			21:00~21:45 BASIC2 with Jump Board ★★ ののか	20:45~21:30 BASIC2 ★★ 心咲	
22:00 閉館	22:00 閉館			22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館

《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

MAPILA NISHIOGKUBO STUDIO TIMETABLE
 マピラ西荻窪 7月16日(木)~7月23日(木)
 スタジオスケジュール

	07/16(木)	07/17(金)	07/18(土)	07/19(日)	07/20(月)	07/21(火)	07/22(水)	07/23(木)	
8:00	休館日				祝日営業				
8:30									
9:00				8:30~9:30 BEGINNER ★ moeko	8:30~9:15 HIP&LEGS ★★ HARU	8:30~9:15 むくみ解消 STRETCH ★ ののか			
9:30							9:30~10:15 Back&Arms ★★ 祐子	9:30~10:15 BEGINNER ★ MADOKA	
10:00		9:30~10:30 BASIC1 ★ 星			9:45~10:30 BASIC1 ★ HARU				9:45~10:45 BEGINNER ★ MADOKA
10:30				10:15~11:00 BEGINNER+♪ ★ moeko		10:00~10:45 DANCE PILATES ★★ ののか			
11:00						マシンで簡単な振付を行います♪	10:45~11:30 STRETCH ★ 祐子	10:45~11:30 BEGINNER ★ MADOKA	
11:30		11:00~11:45 BEGINNER ★ 星	内容変更		11:00~11:45 BODY MAKE ★★ 愛里				
12:00			11:30~12:15 JUMP TO SHAPE ★★★ ののか			11:30~12:15 基礎みっちり BEGINNER ★ ののか			11:30~12:15 BEGINNER ★ MADOKA
12:30			内容/時間変更		12:15~13:00 BEGINNER ★ 愛里				
13:00			12:45~13:30 Back&Arms ★★★ ののか						担当者変更
13:30		内容変更			増枠!			13:00~13:45 BEGINNER ★ 牧野	13:00~13:45 スクリーン BODY MAKE ★★ みなみ
13:30		13:30~14:15 Back&Arms ★★★ Non			13:30~14:15 BASIC 2 ★★★ 愛里	13:30~14:15 上半身特化クラス ★★★ ののか	13:30~14:15 UPPER BODY ★ 祐子		
14:00			担当者変更						
14:30			14:15~15:00 BEGINNER+♪ ★ 牧野					14:15~15:00 BEGINNER+♪ ★ 牧野	14:30~15:30 BASIC2 ★★★ 有希
15:00					15:15~16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子	15:15~16:00 BEGINNER+♪ ★ 黒木愛理			
15:30									
16:00				担当者変更					
16:30			16:30~17:15 BASIC1 ★ 牧野		16:30~17:15 BEGINNER ★ 宮崎 玲子	16:30~17:15 BASIC2 ★★★ 黒木愛理			
17:00		クローズ					クローズ	クローズ	クローズ
17:30									
18:00				18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館			
18:30								担当者変更	
19:00		18:45~19:30 BEGINNER ★ Natsumi				18:30~19:15 STRETCH ★ 愛里		18:30~19:15 BASIC1 ★ ひかり	
19:30							19:00~20:00 BASIC2 with Jump Board ★★★ 宮崎 玲子		
20:00		20:00~20:45 BASIC2 ★★★ 心咲				19:30~20:15 LOWER BODY 1 ★ 愛里		19:45~20:30 BASIC2 ★★★ ののか	
20:30									
21:00		21:00~21:45 BASIC1 ★ 心咲				20:45~21:30 BASIC2 ★★★ 心咲	20:30~21:15 BASIC1 ★ 宮崎 玲子		
21:30								21:00~21:45 UPPER BODY 1 ★ ののか	
22:00						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。

MAPILA NISHIOGIKUBO STUDIO TIMETABLE
 マピラ西荻窪 7月24日(金)～7月31日(金)
 スタジオスケジュール

07/24(金)	07/25(土)	07/26(日)	07/27(月)	07/28(火)	07/29(水)	07/30(木)	07/31(金)
	8:30～9:30 BEGINNER ★ moeko	休館日					
9:30～10:30 BASIC1 ★ 星			9:30～10:30 BEGINNER ★ るか	9:30～10:15 Back&Arms ★★ 祐子	9:30～10:15 BEGINNER ★ MADOKA		9:45～10:45 BEGINNER ★ MADOKA
	10:15～11:00 BEGINNER+♪ ★ moeko				10:45～11:30 STRETCH ★ 祐子	10:45～11:30 BEGINNER ★ MADOKA	
11:00～11:45 BEGINNER ★ 星	内容変更			11:30～12:15 BEGINNER+♪ ★ るか			11:30～12:15 BEGINNER ★ MADOKA
	11:30～12:15 JUMP TO SHAPE ★★★ ののか						
	内容/時間変更						担当者変更
	12:45～13:30 Back&Arms ★★ ののか						13:00～13:45 BEGINNER ★ 牧野
内容変更					13:30～14:15 UPPER BODY ★ 祐子		13:00～13:45 スクリーン BODY MAKE ★★ みなみ
13:30～14:15 Back&Arms ★★ Non							
	14:15～15:00 BEGINNER+♪ ★ Luna			14:15～15:00 BASIC2 with Jump Board ★★★ 牧野		14:15～15:00 BEGINNER+♪ ★ 牧野	14:30～15:30 BASIC2 ★★ 有希
クローズ	16:30～17:15 BASIC1 ★ Luna			クローズ	クローズ	クローズ	クローズ
	18:00 閉館						
				18:30～19:15 ADVANCE ★★★ ののか	18:30～19:15 STRETCH ★ 愛里		担当者変更
18:45～19:30 BEGINNER ★ ののか					19:00～20:00 BASIC2 with Jump Board ★★ 宮崎 玲子	18:30～19:15 BASIC1 ★ ひかり	
			19:45～20:30 BASIC1 ★ ののか	19:30～20:15 LOWER BODY 1 ★ 愛里		担当者変更	
20:00～20:45 BASIC2 ★★ 心咲						19:45～20:30 BASIC2 ★★ ひかり	
			21:00～21:45 BASIC2 with Jump Board ★★★ ののか	20:45～21:30 BASIC2 ★★ 心咲	20:30～21:15 BASIC1 ★ 宮崎 玲子	担当者変更	
21:00～21:45 BASIC1 ★ 心咲						21:00～21:45 UPPER BODY 1 ★ ひかり	
22:00 閉館			22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	

《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