

▼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。
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。
ON THE BEAT 1	★	音楽のビートに呼吸と動きを合わせて楽しくボディメイクしていきます。
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 8月16日(日)～8月23日(日)

スタジオスケジュール

	08/16(日)	08/17(月)	08/18(火)	08/19(水)	08/20(木)	08/21(金)	08/22(土)	08/23(日)
8:00	休館日	お盆特別休館日					内容/担当者変更	
8:30							8:30～9:30 BASIC1 ★ 祐子	8:30～9:15 HIP&LEGS ★★ HARU
9:00								
9:30			9:30～10:15 Back&Arms ★★ 裕子	9:30～10:15 BEGINNER ★ MADOKA		内容・強度変更		
10:00					9:45～10:45 BEGINNER ★ MADOKA	9:30～10:30 BODY MAKE ★★ 星	内容/担当者変更	9:45～10:30 BASIC1 ★ HARU
10:30							10:15～11:00 WASTE ★★ 祐子	
11:00			10:45～11:30 STRETCH ★ 裕子	10:45～11:30 BEGINNER ★ MADOKA		11:00～11:45 BEGINNER ★ 星	内容/担当者変更	11:00～11:45 BODY MAKE ★★ 愛里
11:30					11:30～12:15 BEGINNER ★ MADOKA		11:30～12:15 JUMP TO SHAPE ★★★ 祐子	
12:00							内容/担当者変更	12:15～13:00 BEGINNER ★ 愛里
12:30							12:45～13:30 BEGINNER ★ 祐子	
13:00				13:00～13:45 BEGINNER ★ 牧野	13:00～13:45 スクリーン BASIC1 ★ みなみ	13:30～14:15 Back&Arms ★★ Non	内容/担当者変更	13:30～14:15 BASIC 2 ★★ 愛里
13:30			13:30～14:15 UPPER BODY ★ 裕子				14:15～15:00 Back&Arms ★★ ののか	
14:00				14:15～15:00 BEGINNER+ ♪ ★ 牧野	14:30～15:30 BASIC2 ★★ 有希			15:15～16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子
14:30							内容/担当者変更	
15:00							16:30～17:15 BASIC1 ★ ののか	16:30～17:15 BEGINNER ★ 宮崎 玲子
15:30								
16:00			クローズ	クローズ	クローズ	クローズ	18:00 閉館	18:00 閉館
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30			18:30～19:15 STRETCH ★ 愛里		担当者変更			
19:00				19:00～20:00 BASIC2 with Jump Board ★★ 宮崎 玲子	18:30～19:15 BASIC1 ★ SEILA	18:45～19:30 BEGINNER ★ Natsumi		
19:30			19:30～20:15 LOWER BODY 1 ★ 愛里		担当者変更			
20:00					19:45～20:30 BASIC2 ★★ SEILA	20:00～20:45 BASIC2 ★★ 心咲		
20:30				20:30～21:15 BASIC1 ★ 宮崎 玲子	担当者変更			
21:00			20:45～21:30 BASIC2 ★★ 心咲		21:00～21:45 UPPER BODY 1 ★ SEILA	21:00～21:45 BASIC1 ★ 心咲		
21:30								
22:00			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 8月24日(月)～8月31日(月)
スタジオスケジュール

08/24(月)	08/25(火)	08/26(水)	08/27(木)	08/28(金)	08/29(土)	08/30(日)	08/31(月)
		休館日			内容/担当者変更		休館日
					8:30～9:30 BASIC1 ★ 祐子	8:30～9:15 HIP&LEGS ★★ HARU	
9:30～10:30 BEGINNER ★ るか	9:30～10:15 Back&Arms ★★ 裕子		9:45～10:45 BEGINNER ★ MADOKA	内容・強度変更		9:45～10:30 BASIC1 ★ HARU	
	10:45～11:30 STRETCH ★ 裕子			9:30～10:30 BODY MAKE ★★ 星	内容/担当者変更		
11:30～12:15 BEGINNER+♪ ★ るか			11:30～12:15 BEGINNER ★ MADOKA		10:15～11:00 WASTE ★★ 祐子		
				11:00～11:45 BEGINNER ★ 星	内容/担当者変更	11:00～11:45 BODY MAKE ★★ 愛里	
					11:30～12:15 JUMP TO SHAPE ★★★ 祐子		
	13:30～14:15 UPPER BODY ★ 裕子		13:00～13:45 スクリーン BASIC1 ★ みなみ		内容/担当者変更	12:15～13:00 BEGINNER ★ 愛里	
14:15～15:00 BASIC2 with Jump Board ★★ 牧野			14:30～15:30 BASIC2 ★★ 有希	13:30～14:15 Back&Arms ★★ Non	12:45～13:30 BEGINNER ★ 祐子	13:30～14:15 BASIC 2 ★★ 愛里	
					内容/担当者変更		
					14:15～15:00 Back&Arms ★★ ののか	15:15～16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子	
クローズ	クローズ		クローズ	クローズ	内容/担当者変更	16:30～17:15 BASIC1 ★ ののか	
					18:00 閉館	18:00 閉館	
18:30～19:15 ADVANCE ★★★ ののか	18:30～19:15 STRETCH ★ 愛里		担当者変更 18:30～19:15 BASIC1 ★ SEILA	18:45～19:30 BEGINNER ★ Natsumi			
	19:30～20:15 LOWER BODY 1 ★ 愛里		担当者変更 19:45～20:30 BASIC2 ★★ SEILA	20:00～20:45 BASIC2 ★★ 心咲			
19:45～20:30 BASIC1 ★ ののか			担当者変更 21:00～21:45 UPPER BODY 1 ★ SEILA	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			

MAPILA NISHIOGIKUBO STUDIO TIMETABLE
マピラ西荻窪 9月1日(火)～9月8日(火)
スタジオスケジュール

	09/01(火)	09/02(水)	09/03(木)	09/04(金)	09/05(土)	09/06(日)	09/07(月)	09/08(火)
8:00						休館日		
8:30					担当者変更			
9:00					8:30～9:30 BASIC1 ★ Natsumi			
9:30	担当者変更				担当者変更			担当者変更
9:30	9:30～10:15 Back&Arms ★★ 山田美佳	9:30～10:15 BEGINNER ★ MADOKA		9:30～10:30 BODY MAKE ★★ 星	10:15～11:00 WASTE ★★ Natsumi		9:30～10:30 BEGINNER ★ るか	9:30～10:15 Back&Arms ★★ 山田美佳
10:00			9:45～10:45 BEGINNER ★ MADOKA					
10:30	時間変更/担当者変更				内容/担当者変更			時間変更/担当者変更
11:00	10:45～11:45 BASIC 1 ★ 山田美佳	10:45～11:30 BEGINNER ★ MADOKA		11:00～11:45 BEGINNER ★ 星	11:30～12:15 JUMP TO SHAPE ★★★ ののか			10:45～11:45 BASIC 1 ★ 山田美佳
11:30	※60分に変更		11:30～12:15 BEGINNER ★ MADOKA				11:30～12:15 BEGINNER+♪ ★ るか	※60分に変更
12:00					内容/担当者変更			
12:30					12:45～13:30 BEGINNER ★ ののか			
13:00		13:00～13:45 BEGINNER ★ 牧野	13:00～13:45 スクリーン BASIC1 ★ みなみ					
13:30	内容/担当者変更			13:30～14:15 Back&Arms ★★ Non	内容/担当者変更			内容/担当者変更
13:30	13:30～14:15 ADVANCE ★★★ ののか				14:15～15:00 Back&Arms ★★ ののか			13:30～14:15 ADVANCE ★★★ ののか
14:00		14:15～15:00 BEGINNER+♪ ★ 牧野					14:15～15:00 BASIC2 with Jump Board ★★ 牧野	
14:30			14:30～15:30 BASIC2 ★★ 有希					
15:00								
15:30					内容/担当者変更			
16:00					16:30～17:15 BASIC1 ★ ののか			
16:30								
17:00	クローズ	クローズ	クローズ	クローズ			クローズ	クローズ
17:30								
18:00					18:00 閉館			
18:30		内容・時間変更					担当者変更	
18:30	18:30～19:15 STRETCH ★ 愛里	18:30～19:15 BASIC2 with Jump Board ★★ 宮崎 玲子	18:30～19:15 BASIC1 ★ SEILA	担当者変更			18:30～19:15 ADVANCE ★★★ HARU	18:30～19:15 STRETCH ★ 愛里
19:00				18:45～19:30 BEGINNER ★ ののか				
19:30	19:30～20:15 LOWER BODY 1 ★ 愛里	増枠！！ 19:45～20:30 ADVANCE ★★★ 宮崎 玲子	19:45～20:30 BASIC2 ★★★ SEILA				担当者変更	19:30～20:15 LOWER BODY 1 ★ 愛里
20:00				20:00～20:45 BASIC2 ★★ 心咲			19:45～20:30 BASIC1★ HARU	
20:30								
21:00	20:45～21:30 BASIC2 ★★ 心咲	内容・時間変更					内容/担当者変更	20:45～21:30 BASIC2 ★★ 心咲
21:30		21:00～21:45 BEGINNER ★ 宮崎 玲子	21:00～21:45 UPPER BODY 1 ★ SEILA	21:00～21:45 BASIC1 ★ 心咲			21:00～21:45 BODY MAKE ★★ HARU	
22:00	22:00 閉館	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 9月9日(水)～9月15日(火)
スタジオスケジュール

09/09(水)	09/10(木)	09/11(金)	09/12(土)	09/13(日)	09/14(月)	09/15(火)
			担当者変更			
			8:30～9:30 BASIC1 ★ Natsumi	8:30～9:15 HIP&LEGS ★★ HARU		
9:30～10:15 BEGINNER ★ MADOKA	9:45～10:45 BEGINNER ★ MADOKA	9:30～10:30 BODY MAKE ★★ 星	担当者変更		内容変更	担当者変更
			10:15～11:00 WASTE ★★ Natsumi	9:45～10:30 BASIC1 ★ HARU	9:30～10:30 ADVANCE ★★★ るか	9:30～10:15 Back&Arms ★★ 山田美佳
10:45～11:30 BEGINNER ★ MADOKA			内容/担当者変更			時間変更/担当者変更
	11:30～12:15 BEGINNER ★ MADOKA	11:00～11:45 BEGINNER ★ 星	11:30～12:15 JUMP TO SHAPE ★★★ ののか	11:00～11:45 BODY MAKE ★★ 愛里		10:45～11:45 BASIC 1 ★ 山田美佳
			内容/担当者変更		11:30～12:15 BEGINNER+ ♪ ★ るか	※60分に変更
13:00～13:45 BEGINNER ★ 牧野	13:00～13:45 スクリーン BASIC1 ★ みなみ		12:45～13:30 BEGINNER ★ ののか	12:15～13:00 BEGINNER ★ 愛里		
		13:30～14:15 Back&Arms ★★ Non	内容/担当者変更	13:30～14:15 BASIC 2 ★★ 愛里		内容/担当者変更
14:15～15:00 BEGINNER+ ♪ ★ 牧野	14:30～15:30 BASIC2 ★★ 有希		14:15～15:00 Back&Arms ★★ ののか		14:15～15:00 BASIC2 with Jump Board ★★ 牧野	13:30～14:15 ADVANCE ★★★ ののか
			内容/担当者変更	15:15～16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子		
クローズ	クローズ	クローズ	16:30～17:15 BASIC1 ★ ののか	内容変更	クローズ	クローズ
				16:30～17:15 Back&Arms ★★ 宮崎 玲子		
			18:00 閉館	18:00 閉館		
内容・時間変更					担当者変更	
18:30～19:15 BASIC2 with Jump Board ★★ 宮崎 玲子	18:30～19:15 BASIC1 ★ SEILA	18:45～19:30 BEGINNER ★ Natsumi			18:30～19:15 ADVANCE ★★★ HARU	18:30～19:15 STRETCH ★ 愛里
増枠！！					担当者変更	
19:45～20:30 ADVANCE ★★★ 宮崎 玲子	19:45～20:30 BASIC2 ★★ SEILA	20:00～20:45 BASIC2 ★★ 心咲			19:45～20:30 BASIC1★ HARU	19:30～20:15 LOWER BODY 1 ★ 愛里
内容・時間変更					内容/担当者変更	
21:00～21:45 BEGINNER ★ 宮崎 玲子	21:00～21:45 UPPER BODY 1 ★ SEILA	21:00～21:45 BASIC1 ★ 心咲			21:00～21:45 BODY MAKE ★★ HARU	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