

▼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。
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。
FULL BODY★3	★★★	身体の構造を正しく理解しながら、より効果的にコンディションを整えていくクラスです。解剖学的な視点を取り入れ、FULL BODY2よりさらに体幹(コア)を鍛え体を整えます。
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。)

祝日プログラム内容！		
クラス名	強度	クラス内容
とにかく 内腿クラス 【ののか】	★★	内腿にとにかくフォーカスしたクラスです！ 股関節の柔軟性も高めつつ、足のバランスを整えていきましょう！
基礎みっちり BEGINNER【ののか】	★	基本の呼吸と姿勢を意識しながら、一つ一つのエクササイズを丁寧に行っていきます。 細かく骨/筋肉の位置を観察しながら、ご自身の身体と向き合ってください！
スパルタ体幹クラス 【ののか】	★★★	体幹を難易度の高いエクササイズを使ってしっかり鍛えていきます。 上級レッスンとなりますので、慣れてきた方におすすめのクラスです！
初級 Jump Board！【ののか】	★	通常のジャンプボードのレッスンについていけるか不安・・・という方におすすめのクラスです！ ジャンプボードの細かい説明からしっかりと行っていきます♪
Power up control 【愛里】	★★★	身体の中心を意識しながら上手にバランスを取っていきます。 パワーで力むだけでなく身体を操作する楽しさを実感し強い身体へと導きます。 全身を引き締めたい方やバランス力を上げたい方におすすめなクラスです。
FULL BODY 【ののか】	★★	全身の運動を行っていきます。 各部位の筋肉を繋げるように柔軟性、アライメントにフォーカスし正しい筋肉のバランス、姿勢を目指します。
お腹集中クラス 【ののか】	★	45分間、お腹をターゲットとし動いていきます。腹筋が苦手な方、できるようになりたい方必見！ Back&ArmsやBODYMAKEにでるのはまだ不安という方にオススメなクラスです！
肩こり腰痛改善 【愛里】	★★	前半はストレッチの動きを取り入れながら緊張を解き、 上半身をメインにしなやかに動かして身体の詰まりを解消します。 デスクワークや家事でガチガチな身体をスッキリとさせましょう！
やさしいお尻 特化クラス【牧野】	★	お尻を中心に鍛え、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。 HIP & LEGS★★に出られるか不安という方におすすめです！
体幹強化クラス 【牧野】	★★	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。
PILATES&TRAINING 【青柳凜華】	★★★	ピラティス×トレーニングレッスンです！ 全身をくまなく鍛えていくクラスです。強度の高いレッスンをご希望の方は是非ご受講ください！
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 9月16日(水)～9月23日(水)
スタジオスケジュール

	09/16(水)	09/17(木)	09/18(金)	09/19(土)	09/20(日)	09/21(月)	09/22(火)	09/23(水)
8:00	休館日					祝日プログラム ※営業時間が通常と異なります		
8:30				担当者変更				
9:00				8:30～9:30 BASIC1 ★ 心咲	8:30～9:15 HIP&LEGS ★★ HARU	8:30～9:15 お腹集中クラス ★ ののか	8:30～9:15 とにかく 内腿クラス ★★ ののか	8:30～9:15 やさしいお尻 特化クラス ★ 牧野
9:30				担当者変更				
10:00		9:45～10:45 BEGINNER ★ MADOKA	9:30～10:30 BODY MAKE ★★ 星	10:15～11:00 WASTE ★★ 心咲	9:45～10:30 BASIC1 ★ HARU	10:00～10:45 FULL BODY ★★ ののか	10:00～10:45 基礎みっちり BEGINNER ★ ののか	10:00～10:45 体幹強化クラス ★★ 牧野
10:30				内容/担当者変更				
11:00			11:00～11:45 BEGINNER ★ 星	11:30～12:15 JUMP TO SHAPE ★★★ 祐子	11:00～11:45 BODY MAKE ★★ YuI			
11:30		11:30～12:15 BEGINNER ★ MADOKA		内容/担当者変更		11:30～12:15 BASIC1 ★ Luna	11:30～12:15 スパルタ体幹クラス ★★★ ののか	11:30～12:15 BEGINNER ★ 牧野
12:00				12:45～13:30 BEGINNER ★ 祐子	12:15～13:00 BEGINNER ★ YuI			
12:30								
13:00		13:00～13:45 スクリーン BASIC1 ★ みなみ		内容/担当者変更	13:30～14:15 BASIC 2 ★★ YuI	13:30～14:15 BODY MAKE ★★ Luna	13:30～14:15 初級 Jump Board ! ★ ののか	13:30～14:15 PILATES & TRAINING ★★★ 青柳凜華
13:30			13:30～14:15 Back&Arms ★★ Non	14:15～15:00 Back&Arms ★★ 祐子				
14:00								
14:30		14:30～15:30 BASIC2 ★★ 有希						
15:00				内容/担当者変更	15:15～16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子	15:15～16:00 BEGINNER ★ Luna	15:15～16:00 肩こり腰痛改善 ★★ 愛理	15:15～16:00 BASIC1 ★ 青柳凜華
15:30								
16:00		クローズ	クローズ	16:30～17:15 BASIC1 ★ 祐子				
16:30					16:30～17:15 Back&Arms ★★ 宮崎 玲子	16:30～17:15 BASIC2 ★★ Luna	16:30～17:15 Power up control ★★★ 愛理	16:30～17:15 WAIST ★★ 青柳凜華
17:00								
17:30								
18:00				18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館
18:30		18:30～19:15 BASIC1 ★ SEILA	担当者変更					
19:00			18:45～19:30 BEGINNER ★ さおり					
19:30								
20:00		19:45～20:30 BASIC2 ★★ SEILA	20:00～20:45 BASIC2 ★★ 心咲					
20:30								
21:00		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					

MAPILA NISHIOGIKUBO STUDIO TIMETABLE
マピラ西荻窪 9月24日(木)～9月30日(水)
スタジオスケジュール

09/24(木)	09/25(金)	09/26(土)	09/27(日)	09/28(月)	09/29(火)	09/30(水)
		休館日	8:30～9:15 HIP&LEGS ★★ HARU			休館日
	担当者変更			内容変更	担当者変更	
9:45～10:45 BEGINNER ★ MADOKA	9:30～10:30 BODY MAKE ★★ 山田 美佳		9:45～10:30 BASIC1 ★ HARU	9:30～10:30 ADVANCE ★★★ るか	9:30～10:15 Back&Arms ★★ 山田美佳	
	担当者変更				担当者変更	
11:30～12:15 BEGINNER ★ MADOKA	11:00～11:45 BEGINNER ★ 山田 美佳		11:00～11:45 BODY MAKE ★★ 愛里	11:30～12:15 BEGINNER+♪ ★ るか	10:45～11:45 BASIC 1 ★ 山田美佳	
			12:15～13:00 BEGINNER ★ 愛里			
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		内容/担当者変更	
				14:15～15:00 BASIC2 with Jump Board ★★ 牧野	13:30～14:15 ADVANCE ★★★ ののか	
14:30～15:30 BASIC2 ★★ 有希			15:15～16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子			
			内容変更			
クローズ	クローズ		16:30～17:15 Back&Arms ★★ 宮崎 玲子	クローズ	クローズ	
			18:00 閉館			
18:30～19:15 BASIC1 ★ SEILA	18:45～19:30 BEGINNER ★ Natsumi			担当者変更		
				18:30～19:15 ADVANCE ★★★ HARU	18:30～19:15 STRETCH ★ 愛里	
19:45～20:30 BASIC2 ★★ SEILA	20:00～20:45 BASIC2 ★★ 心咲			担当者変更		
				19:45～20:30 BASIC1★ HARU	19:30～20:15 LOWER BODY 1 ★ 愛里	
21:00～21:45 UPPER BODY 1 ★ SEILA	21:00～21:45 BASIC1 ★ 心咲			内容/担当者変更	20:45～21:30 BASIC2 ★★ 心咲	
22:00 閉館	22:00 閉館			21:00～21:45 BODY MAKE ★★ HARU		
				22:00 閉館	22:00 閉館	

MAPILA NISHIOGIKUBO STUDIO TIMETABLE
マピラ西荻窪 10月1日(木)～10月8日(木)
スタジオスケジュール

	10/01(木)	10/02(金)	10/03(土)	10/04(日)	10/05(月)	10/06(火)	10/07(水)	10/08(木)
8:00						休館日		
8:30								
9:00			8:30～9:30 BASIC1 ★ るか	8:30～9:15 HIP&LEGS ★★ HARU				
9:30		9:30～10:30 BODY MAKE ★★ 星			9:30～10:30 ADVANCE ★★★ るか		9:30～10:15 BEGINNER ★ MADOKA	
10:00	9:45～10:45 BEGINNER ★ MADOKA		10:15～11:00 WAIST ★★ るか	9:45～10:30 BASIC1 ★ HARU				9:45～10:45 BEGINNER ★ MADOKA
10:30							10:45～11:30 BEGINNER ★ MADOKA	
11:00		11:00～11:45 BEGINNER ★ 星		11:00～11:45 BODY MAKE ★★ 愛里				
11:30	11:30～12:15 BEGINNER ★ MADOKA		11:30～12:15 JUMP TO SHAPE ★★★ のか		11:30～12:15 BEGINNER+♪ ★ るか			11:30～12:15 BEGINNER ★ MADOKA
12:00				12:15～13:00 BEGINNER ★ 愛里				
12:30			12:45～13:30 BEGINNER ★ 未定				13:00～13:45 BEGINNER ★ 牧野	13:00～13:45 スクリーン BASIC1 ★ みなみ
13:00	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					14:15～15:00 BASIC2 with Jump Board ★★★ 牧野		14:15～15:00 BEGINNER+♪ ★ 牧野	14:30～15:30 BASIC2 ★★ 有希
14:00	14:30～15:30 BASIC2 ★★ 有希		14:15～15:00 Back&Arms ★★ 未定					
14:30				15:15～16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子				
15:00								
15:30								
16:00								
16:30	クローズ	クローズ	16:30～17:15 BASIC1 ★ 未定	16:30～17:15 Back&Arms ★★ 宮崎 玲子	クローズ		クローズ	クローズ
17:00								
17:30								
18:00			18:00 閉館	18:00 閉館				
18:30	18:30～19:15 BASIC1 ★ SEILA	担当者変更			内容/担当者変更		18:30～19:15 BASIC2 with Jump Board ★★ 宮崎 玲子	18:30～19:15 BASIC1 ★ SEILA
19:00		18:45～19:30 BEGINNER ★ さおり			18:30～19:15 HIP&LEGS ★★ Natsumi			
19:30					担当者変更			
20:00	19:45～20:30 BASIC2 ★★ SEILA	内容変更			19:45～20:30 UPPER BODY 1 Natsumi		19:45～20:30 ADVANCE ★★★ 宮崎 玲子	19:45～20:30 BASIC2 ★★ SEILA
20:30		20:00～20:45 BODY MAKE ★★ 心咲						
21:00	21:00～21:45 UPPER BODY 1 ★ SEILA	内容変更			担当者変更		21:00～21:45 BEGINNER ★ 宮崎 玲子	21:00～21:45 UPPER BODY 1 ★ SEILA
21:30		21:00～21:45 LOWER BODY 1 ★ 心咲			21:00～21:45 BODY MAKE ★★ Natsumi			
22:00	22:00 閉館	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 10月9日(金)～10月15日(木)
スタジオスケジュール

10/09(金)	10/10(土)	10/11(日)	10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)
			祝日プログラム			
	8:30～9:30 BASIC1 ★ 未定	8:30～9:15 HIP&LEGS ★★ HARU	8:30～9:15 基礎みっちり BEGINNER ★ ののか			
9:30～10:30 BODY MAKE ★★ 星		9:45～10:30 BASIC1 ★ HARU	10:00～10:45 とにかく 内腿クラス ★★ ののか	9:30～10:15 Back&Arms ★★ 山田美佳	9:30～10:15 BEGINNER ★ MADOKA	9:45～10:45 BEGINNER ★ MADOKA
	10:15～11:00 WAIST ★★ 未定					
11:00～11:45 BEGINNER ★ 星		11:00～11:45 BODY MAKE ★★ 愛里		10:45～11:45 BASIC 1 ★ 山田美佳	10:45～11:30 BEGINNER ★ MADOKA	
	11:30～12:15 JUMP TO SHAPE ★★★ ののか		11:30～12:15 FULL BODY ★★★ ののか			11:30～12:15 BEGINNER ★ MADOKA
		12:15～13:00 BEGINNER ★ 愛里				
	12:45～13:30 BEGINNER ★ ののか				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		13:30～14:15 BASIC 2 ★★ 愛里	13:30～14:15 UPPER BODY ★ 未定	13:30～14:15 ADVANCE ★★★ ののか		
	14:15～15:00 Back&Arms ★★ ののか				14:15～15:00 BEGINNER+ ♪ ★ 牧野	14:30～15:30 BASIC2 ★★ 有希
		15:15～16:00 BEGINNER ★ 宮崎 玲子	15:15～16:00 HIP & LEGS ★★ 未定			
クローズ	16:30～17:15 BASIC1 ★ ののか	16:30～17:15 Back&Arms ★★ 宮崎 玲子	16:30～17:15 BASIC1 ★ 未定	クローズ	クローズ	クローズ
	18:00 閉館	18:00 閉館	18:00 閉館			
担当者変更				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
18:45～19:30 BEGINNER ★ さおり						
内容変更				19:30～20:15 LOWER BODY 1 ★ 愛里	19:45～20:30 ADVANCE ★★★ 宮崎 玲子	19:45～20:30 BASIC2 ★★ SEILA
20:00～20:45 BODY MAKE ★★ 心咲						
内容変更				20:45～21:30 BASIC2 ★★ 心咲		
21:00～21:45 LOWER BODY 1 ★ 心咲					21:00～21:45 BEGINNER ★ 宮崎 玲子	21:00～21:45 UPPER BODY 1 ★ SEILA
22:00 閉館				22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館