

2026年
3月開講

Mapila[☆]
PILATES STUDIO

2ヶ月で出会う、
新しい自分

マシンピラティス インストラクター養成講座

——— 身体を変える、一生モノのスキル ———

第一期 **CALDO GINZA9**

毎週木曜 3月12日～5月21日

14：30～17：30

第二期 **Mapila 西荻窪**

毎週金曜 3月13日～5月22日

14：30～17：30

定員：各期10名 ※定員になり次第締め切り

応募フォーム



一般：242,000円（税込）

Mapila・CALDO会員：217,800円（税込）

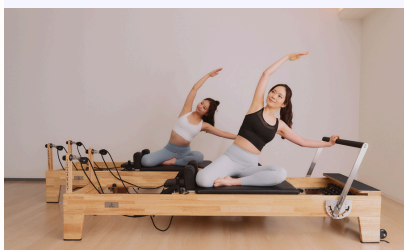
問い合わせ先 ▶ studioinfo@inspa.co.jp

Mapilaが選ばれる3つの理由

01

初めてでも安心！

身体の仕組みを基礎から学ぶ世界基準のメソッドに基づいた、安全で無理のない身体の使い方を丁寧にお伝えします。マットの資格がなくても、基礎から分かりやすく解説するので安心です。



02

「ただ動く」から
「身体が変わる」体験を！

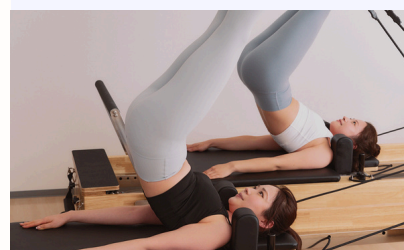
短期間の詰め込みではなく、約2ヶ月かけてじっくり習得。身体が硬い方でも、講師のサポートで自分の身体が変わる驚きを実感しながら進められます。



03

2ヶ月で「新しい自分」へ

Mapila/CALDOでのデビューに向けて全力サポート！※テキストは初回にお渡しします。動きやすい服装、筆記用具、飲み物をご持参ください。



◆スケジュール 各3時間×11回、33時間

1期：GINZA9 毎週木曜日
14：30～17：30

3/12・3/19・3/26・4/2
・4/9・4/16・4/23・4/30
・5/7・5/14・5/21

●CALDO GINZA9

「新橋駅」3番出口から徒歩1分



2期：西荻窪 毎週金曜日
14：30～17：30

3/13・3/20・3/27・4/3
・4/10・4/17・4/24
・5/1・5/8・5/15・5/22

●Mapila 西荻窪

「西荻窪駅」南口徒歩1分



◆講師プロフィール tae

Mapilaマシンピラティスインストラクター養成講師
資格：STOTT Pilates リフォーマー
全米ヨガアライアンスRYT200



◆申し込み方法

応募フォームから申し込み後、
店頭支払または銀行振込

その他詳細は応募フォームの概要をご確認ください

◆デビュー支援

全カリキュラム修了後、
Mapila認定修了証を発行。
希望者はオーディションへの参加が可能。
スキルを磨きたい方への
フォロー体制も整っています。