

2026年  
3月開講

2ヶ月で出会う、  
新しい自分

# Mapila

PILATES STUDIO



## 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

每週木曜日  
14:30~17:30

$$3/12 \cdot 3/19 \cdot 3/26 \cdot 4/2 \\ \cdot 4/9 \cdot 4/16 \cdot 4/23 \cdot 4/30 \\ \cdot 5/7 \cdot 5/14 \cdot 5/21$$

每週金曜日  
14：30～17：30

$$3/13 \cdot 3/20 \cdot 3/27 \cdot 4/3 \\ \cdot 4/10 \cdot 4/17 \cdot 4/24 \\ \cdot 5/1 \cdot 5/8 \cdot 5/15 \cdot 5/22$$

●CALDO GINZA9  
「新橋駅」3番出口から徒歩1分



●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  
会員登録料込PVT200



◆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  
細は応募フォームの概要をご確

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  
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  
フォローワー体制も整っています。