

# Mapila ピラティス 祝日スケジュール

## 2月23日(月・祝)

11:00 ~ 12:00

担当

基本を大事に  
BASIC 1  
★

基本を大事にエクササイズと呼吸法をバランスよく行うクラスです。  
初心者の方はもちろん、中級者や上級者の方も基本の動きを確認したい方におすすめです。

まり

13:00 ~ 14:00

担当

Jumping on the beat  
special ♪  
★★

カーディオランブを音楽に合わせてオン・ザ・ビートで行う待望のスペシャルレッスン！ オン・ザ・ビートで行う事で有酸素運動の効果がさらにアップ、体幹部を使いコントロールしながらエクササイズを行います。身体をしっかりと動かしたい方、オールレベルで楽しんでいただけるクラスです。

Kanae

16:00 ~ 17:00

担当

ウエスト・メイク  
★

ウエスト周りを中心にアプローチするクラスです。  
くびれのあるウエストラインを目指します。  
呼吸と動きを丁寧に合わせることで、姿勢改善や腰まわりの安定感アップも期待できます。

Keiko

18:15 ~ 19:15

担当

ワクワクピラティス  
BEGINNER  
★

ピラティスがはじめての方も、少し慣れてきた方も、安心してご参加いただけるクラスです。  
「使えた!」「できた!」を大切に、楽しみながら一緒にエクササイズを行いましょう。

Urara