

08 August / 2024

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日
10:00				Close	姿勢改善 ☆☆	基礎 ☆	Close
19:00 or 16:00					中級 ☆☆☆	New HIIT & リラックス ☆☆	
	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日
10:00	美尻 ☆☆	マフィントップ 解消 Mitsue ☆☆	New HIIT & リラックス ☆☆	基礎 ☆	美尻 ☆☆	盆休み	Close
19:00 or 16:00	巻き肩 ☆☆	Close	基礎 ☆	巻き肩 ☆☆	盆休み		
	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日
10:00	盆休み	盆休み	美尻 ☆☆	姿勢改善 ☆☆	基礎 ☆	巻き肩 ☆☆	Close
19:00 or 16:00			巻き肩 ☆☆	美尻 ☆☆	中級 ☆☆☆	姿勢改善 ☆☆	
	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日
10:00	美尻 ☆☆	マフィントップ 解消 Mitsue ☆☆	姿勢改善 ☆☆	New HIIT & リラックス ☆☆	巻き肩 ☆☆	美尻 ☆☆	Close
19:00 or 16:00	姿勢改善 ☆☆	Close	美尻 ☆☆	巻き肩 ☆☆	中級 ☆☆☆	基礎 ☆	
	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日
10:00	基礎 ☆	巻き肩 ☆☆	基礎 ☆	美尻 ☆☆	姿勢改善 ☆☆	Close	Close
19:00 or 16:00	巻き肩 ☆☆	New HIIT & リラックス ☆☆	姿勢改善 ☆☆	基礎 ☆	中級 ☆☆☆		

09 September / 2024

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
10:00	Close	マフィントップ 解消 Mitsue ☆☆	new 背中スッキリ ☆☆	new リンパ ストレッチ ☆☆	new (5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	基礎 ☆	Close
19:00 or 16:00		Close	new (5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	基礎 ☆	中級 ☆☆☆	HIIT & リラックス ☆☆	
	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
10:00	new 背中スッキリ ☆☆	Close	HIIT & リラックス ☆☆	基礎 ☆	new リンパ ストレッチ ☆☆	new (5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	Close
19:00 or 16:00	new リンパ ストレッチ ☆☆		基礎 ☆	new 背中スッキリ ☆☆	中級 ☆☆☆	new リンパ ストレッチ ☆☆	
	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
10:00	基礎 ☆	マフィントップ 解消 Mitsue ☆☆	new リンパ ストレッチ ☆☆	new (5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	基礎 ☆	new 背中スッキリ ☆☆	Close
19:00 or 16:00	HIIT & リラックス ☆☆	Close	new 背中スッキリ ☆☆	new リンパ ストレッチ ☆☆	中級 ☆☆☆	new (5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	
	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日
10:00	new リンパ ストレッチ ☆☆	基礎 ☆	new (5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	HIIT & リラックス ☆☆	new 背中スッキリ ☆☆	new リンパ ストレッチ ☆☆	Close
19:00 or 16:00	new (5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	HIIT & リラックス ☆☆	new リンパ ストレッチ ☆☆	new 背中スッキリ ☆☆	中級 ☆☆☆	基礎 ☆	
	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
10:00	Close						
19:00 or 16:00							

10 October / 2024

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日
10:00		Close	new 背中スッキリ ☆☆	new リンパ ストレッチ ☆☆	new (5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	基礎 ☆	Close
19:00 or 16:00			new (5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	基礎 ☆	中級 ☆☆☆	HIIT & リラックス ☆☆	
	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
10:00	new リンパ ストレッチ ☆☆	マフィントップ 解消 Mitsue ☆☆	HIIT & リラックス ☆☆	基礎 ☆	new リンパ ストレッチ ☆☆	new (5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	Close
19:00 or 16:00	new 背中スッキリ ☆☆	Close	基礎 ☆	new リンパ ストレッチ ☆☆	中級 ☆☆☆	new リンパ ストレッチ ☆☆	
	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日
10:00	基礎 ☆	マフィントップ 解消 Mitsue ☆☆	new リンパ ストレッチ ☆☆	new (5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	基礎 ☆	new 背中スッキリ ☆☆	Close
19:00 or 16:00	HIIT & リラックス ☆☆	Close	new (5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	new リンパ ストレッチ ☆☆	中級 ☆☆☆	new (5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	
	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
10:00	new リンパ ストレッチ ☆☆	マフィントップ 解消 Mitsue ☆☆	new (5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	HIIT & リラックス ☆☆	new 背中スッキリ ☆☆	new リンパ ストレッチ ☆☆	Close
19:00 or 16:00	new (5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	Close	new リンパ ストレッチ ☆☆	new 背中スッキリ ☆☆	中級 ☆☆☆	基礎 ☆	
	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
10:00	new 背中スッキリ ☆☆	基礎 ☆	HIIT & リラックス	Close			
19:00 or 16:00	new リンパ ストレッチ ☆☆	HIIT & リラックス ☆☆	new 背中スッキリ ☆☆				



【体験料金】

マットグループ体験 通常¥2,750→ ¥1,100 (税込)
マンツーマンプライベート体験 通常¥11,000→ ¥8,800 (税込)

【通常料金】

グループレッスン		マシングループレッスン	
マンスリーフリー	¥14,300(税込)	ドロップ・イン	¥5,500(税込)
マンスリー4	¥9,350(税込)	5回マシングループチケット (6ヶ月期限)	¥27,500(税込)
ドロップ・イン	¥2,750(税込)		

プライベートレッスン	
5回プライベートチケット(6ヶ月期限)	¥46,750(税込)
ドロップ・イン	¥11,000(税込)

☎ 03-6882-5920

masahiko@masapilatesstudio.com