

11 November / 2024

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

12 Dcember / 2024

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日
10:00	Close	基礎 ☆	背中スッカリ ☆☆	筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	(5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	基礎 ☆	Close
19:00 or 16:00		Close	(5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	基礎 ☆	中級 ☆☆☆	美尻 ☆☆	
	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日
10:00	Close	筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	美尻 ☆☆	基礎 ☆	筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	(5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	Close
19:00 or 16:00		背中スッカリ ☆☆	基礎 ☆	(5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	中級 ☆☆☆	筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	
	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
10:00	Close	背中スッカリ ☆☆	筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	(5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	基礎 ☆	背中スッカリ ☆☆	Close
19:00 or 16:00		Close	(5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	中級 ☆☆☆	(5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	
	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日
10:00	(5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	Close	基礎 ☆	美尻 ☆☆	背中スッカリ ☆☆	筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	Close
19:00 or 16:00	基礎 ☆		筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	背中スッカリ ☆☆	中級 ☆☆☆	基礎 ☆	
	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
10:00	Close	Close	Close	Close	Close	Close	Close
19:00 or 16:00							

01 January / 2025

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
10:00	Close	Close	Close	Close	Close	Close	Close
19:00 or							
	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日
10:00	Close	筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	美尻 ☆☆	基礎 ☆	背中スッカリ ☆☆	(5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	Close
19:00 or 16:00		Close	基礎 ☆	(5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	中級 ☆☆☆	筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	
	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日
10:00	Close	(5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	(5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	基礎 ☆	筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	Close
19:00 or 16:00		背中スッカリ ☆☆	(5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	中級 ☆☆☆	(5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	
	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日
10:00	Close	背中スッカリ ☆☆	基礎 ☆	美尻 ☆☆	筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	背中スッカリ ☆☆	Close
19:00 or 16:00		基礎 ☆	筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	背中スッカリ ☆☆	中級 ☆☆☆	基礎 ☆	
	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日
10:00	Close	基礎 ☆	背中スッカリ ☆☆	筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	(5名限定) ダスブレット (呼吸)	Close	Close
19:00 or 16:00		筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	(5名限定) ダスブレット (呼吸) ☆☆	基礎 ☆	中級 ☆☆☆		



【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