

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 ☆	背中スッキリ ☆☆	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		背中スッキリ ☆☆	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	背中スッキリ ☆☆	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 ☆	背中スッキリ ☆☆	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 ☆☆	背中スッキリ ☆☆	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 ☆	背中スッキリ ☆☆	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 ☆	背中スッキリ ☆☆	(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		背中スッキリ ☆☆	(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	背中スッキリ ☆☆	基礎 ☆	美尻 ☆☆	筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	背中スッキリ ☆☆	Close
19:00 or 16:00		基礎 ☆	筋膜マッサージ & ストレッチ ☆	背中スッキリ ☆☆	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 ☆	背中スッキリ ☆☆	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 ☆☆☆		

02 February / 2025

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