



Masaピラティス ・ スタジオ

December 2023

月	火	水	木	金	土	日
11月27日	11月28日	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日
				休	10:00	休
					基礎	
					16:00	
					ゆったり ストレッチ	
12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
休	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	休
	Mitsue リジナル	ゆったり ストレッチ	基礎	美尻	姿勢改善	
	19:00	19:00	19:00	19:00	16:00	
	基礎	巻き肩	姿勢改善	中級	美尻	
12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	休
巻き肩	Mitsue リジナル	基礎	姿勢改善	基礎	巻き肩	
19:00	休	19:00	19:00	19:00	16:00	
ゆったり ストレッチ		巻き肩	美尻	中級	姿勢改善	
12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	休
基礎	Mitsue リジナル	姿勢改善	ゆったり ストレッチ	巻き肩	美尻	
19:00	休	19:00	19:00	19:00	16:00	
姿勢改善		美尻	巻き肩	中級	基礎	
12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
休	10:00	10:00	10:00	休	休	休
	基礎	巻き肩	美尻			
	19:00	19:00	休			
	姿勢改善	ゆったり ストレッチ				



Masaピラティス ・ スタジオ

January2024

月	火	水	木	金	土	日
1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
休	休	休	10:00	10:00	10:00	休
			基礎	巻き肩	基礎	
			16:00	16:00	16:00	
			美尻	姿勢改善	ゆったり ストレッチ	
1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
休	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	休
	Mitsue リジナル	ゆったり ストレッチ	基礎	美尻	姿勢改善	
	19:00	19:00	19:00	19:00	16:00	
	基礎	巻き肩	姿勢改善	中級	美尻	
1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	休
巻き肩	Mitsue リジナル	基礎	姿勢改善	基礎	巻き肩	
19:00	休	19:00	19:00	19:00	16:00	
ゆったり ストレッチ		巻き肩	美尻	中級	姿勢改善	
1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	休
基礎	Mitsue リジナル	姿勢改善	ゆったり ストレッチ	巻き肩	美尻	
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	16:00	
姿勢改善	基礎	美尻	巻き肩	中級	基礎	
1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
10:00	10:00	休				
美尻	基礎					
19:00	休					
巻き肩						



Masaピラティス ・ スタジオ

Feburuary2024

月	火	水	木	金	土	日
1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
			休	10:00	10:00	休
				巻き肩	基礎	
				19:00	16:00	
				中級	ゆったり ストレッチ	
2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日
休	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	休
	Mitsue リジナル	ゆったり ストレッチ	基礎	美尻	姿勢改善	
	19:00	19:00	19:00	19:00	16:00	
	基礎	巻き肩	姿勢改善	中級	美尻	
2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	休
巻き肩	Mitsue リジナル	基礎	姿勢改善	基礎	巻き肩	
16:00	休	19:00	19:00	19:00	16:00	
ゆったり ストレッチ		巻き肩	美尻	中級	姿勢改善	
2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	休
基礎	Mitsue リジナル	姿勢改善	ゆったり ストレッチ	巻き肩	美尻	
19:00	休	19:00	19:00	16:00	16:00	
姿勢改善		美尻	巻き肩	ゆったり ストレッチ	基礎	
2月26日	2月27日	2月28日	2月29日	3月1日	3月2日	3月3日
10:00	10:00	10:00	休			
美尻	基礎	巻き肩				
19:00	休	19:00				
巻き肩		ゆったり ストレッチ				



【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		プライベートレッスン	
マンスリーフリー	¥14,300(税込)	5回プライベートチケット	¥46,750(税込)
マンスリー4	¥9,350(税込)	ドロップ・イン	¥11,000(税込)
ドロップ・イン	¥2,750(税込)	5回セミプライベート※	¥55,000(税込)

※お二人5回分の料金です

☎ 03-6882-5920

masahiko@masapilatesstudio.com