



# Masaピラティス・スタジオ

2020年2月

月	火	水	木	金	土	日
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	
					基礎	
					16:00	
					体幹	
月	火	水	木	金	土	日
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
11:30	10:00	11:30	10:00	11:30	10:00	
基礎	ジャイロ キネシス®	体幹	基礎	巻き肩	基礎	
19:00	19:00	18:00	19:00	19:00	16:00	
体幹	基礎	基礎	バランス	ストレッチ	体幹	
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
11:30	10:00	11:30	10:00	11:30	10:00	
基礎	ジャイロ キネシス®	体幹	基礎	巻き肩	基礎	
19:00		18:00	19:00	19:00	16:00	
体幹		基礎	バランス	ストレッチ	体幹	
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
11:30	10:00	11:30	10:00	11:30	10:00	
基礎	ジャイロ キネシス®	体幹	基礎	巻き肩	基礎	
19:00	19:00	18:00	19:00	19:00	16:00	
体幹	基礎	基礎	バランス	ストレッチ	体幹	
2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日	3月1日
11:30	10:00	11:30	10:00	11:30	10:00	
基礎	ストレッチ	体幹	基礎	巻き肩	基礎	
16:00		18:00	19:00	19:00	16:00	
体幹		基礎	バランス	ストレッチ	体幹	

【体験料金】

マットグループ体験 通常¥2,750→¥1,100 (税込)

初めての方限定☆3回体験パック 通常¥39,600→¥16,500 (税込)

プライベート・セッションの受講をご希望の方はスタッフまで電話またはメールにてご相談ください。

03-6882-5920

[masahiko@masapilatesstudio.com](mailto:masahiko@masapilatesstudio.com)

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	¥55,000(税込)
マンスリー4	¥9,350(税込)	10回プライベートチケット	¥93,500(税込)
ドロップ・イン	¥2,750(税込)	ドロップ・イン	¥13,200(税込)
		マンツーマン・セミプライベート*	¥7,700(税込)

\*お一人1回分の料金です



# Masaピラティス・スタジオ

2020年3月

月	火	水	木	金	土	日
3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
11:30	10:00	11:30	10:00	11:30	10:00	
基礎	ジャイロ キネシス®	バレエ ピラティス	バレエ ピラティス	バレエ ピラティス	基礎	
19:00		18:00		18:00	16:00	
体幹		基礎		基礎	基礎	
月	火	水	木	金	土	日
3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
11:30	10:00	11:30	10:00	11:30	10:00	
基礎	ストレッチ	体幹	基礎	巻き肩	基礎	
		18:00	19:00	19:00	16:00	
		基礎	バランス	ストレッチ	体幹	
3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
11:30	10:00	11:30	10:00	11:30	10:00	
基礎	ジャイロ キネシス®	体幹	基礎	巻き肩	基礎	
19:00	19:00	18:00	19:00	16:00	16:00	
体幹	基礎	基礎	バランス	ストレッチ	体幹	
3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
11:30	10:00	11:30	10:00	11:30	9:00	
基礎	ストレッチ	体幹	基礎	巻き肩	基礎	
19:00	19:00	18:00	19:00	19:00	16:00	
体幹	基礎	基礎	バランス	ストレッチ	体幹	
3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
11:30	10:00					
基礎	ストレッチ					
19:00	19:00					
体幹	基礎					

...Manami担当（代行クラス）  
...Mitsue担当（代行クラス）

【体験料金】

マットグループ体験 通常¥2,750→¥1,100（税込）

初めての方限定☆3回体験パック 通常¥39,600→¥16,500（税込）

プライベート・セッションの受講をご希望の方はスタッフまで電話またはメールにてご相談ください。

03-6882-5920

[masahiko@masapilatesstudio.com](mailto:masahiko@masapilatesstudio.com)

グループレッスン		プライベートレッスン	
マンスリー無料	¥14,300(税込)	5回プライベートチケット	¥55,000(税込)
マンスリー4	¥9,350(税込)	10回プライベートチケット	¥93,500(税込)
ドロップ・イン	¥2,750(税込)	ドロップ・イン	¥13,200(税込)
マンツーマン・セミプライベート*		¥7,700(税込)	

\*お一人1回分の料金です



# Masaピラティス・スタジオ

2020年4月

月	火	水	木	金	土	日
3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
		11:30	10:00	11:30	10:00	休
		体幹	基礎	巻き肩	基礎	
		18:00	19:00	19:00	16:00	
		基礎	バランス	ストレッチ	体幹	
月	火	水	木	金	土	日
4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
11:30	10:00	11:30	10:00	11:30	10:00	休
基礎	ストレッチ	体幹	基礎	巻き肩	基礎	
19:00	19:00	18:00	19:00	19:00	16:00	
体幹	基礎	基礎	バランス	ストレッチ	体幹	
4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
11:30	10:00	11:30	10:00	11:30	10:00	休
基礎	ジャイロ キネシス®	体幹	基礎	巻き肩	基礎	
19:00		18:00	19:00	19:00	16:00	
体幹		基礎	バランス	ストレッチ	体幹	
4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
11:30	10:00	11:30	10:00	11:30	10:00	休
基礎	ストレッチ	体幹	基礎	巻き肩	基礎	
19:00		18:00	19:00	19:00	16:00	
体幹		基礎	バランス	ストレッチ	体幹	
4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
11:30	10:00	11:30	10:00			
基礎	ストレッチ	体幹	基礎			
19:00	19:00	16:00	19:00			
体幹	基礎	基礎	バランス			

【体験料金】

マットグループ体験 通常¥2,750→¥1,100 (税込)

初めての方限定☆3回体験パック 通常¥39,600→¥16,500 (税込)

プライベート・セッションの受講をご希望の方はスタッフまで電話またはメールにてご相談ください。

03-6882-5920

[masahiko@masapilatesstudio.com](mailto:masahiko@masapilatesstudio.com)

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	¥55,000(税込)
マンスリー4	¥9,350(税込)	10回プライベートチケット	¥93,500(税込)
ドロップ・イン	¥2,750(税込)	ドロップ・イン	¥13,200(税込)
		マンツーマン・セミプライベート*	¥7,700(税込)

\*お一人1回分の料金です