



Masaピラティス・スタジオ

August 2023

月	火	水	木	金	土	日
7月31日	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日
休	休	10:00 姿勢改善	10:00 巻き肩	10:00 美尻	10:00 基礎	休
		19:00 巻き肩	19:00 美尻	19:00 中級	16:00 巻き肩	
		8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	
休	10:00 巻き肩	10:00 基礎	10:00 美尻	10:00 基礎	10:00 姿勢改善	休
	休	19:00 姿勢改善	19:00 巻き肩	休	16:00 基礎	
		8月14日	8月15日		8月16日	
10:00 姿勢改善	10:00 巻き肩	10:00 美尻	10:00 基礎	10:00 姿勢改善	10:00 巻き肩	休
19:00 美尻	休	19:00 巻き肩	19:00 姿勢改善	19:00 中級	16:00 姿勢改善	
8月21日		8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	
10:00 基礎	10:00 巻き肩	10:00 基礎	10:00 姿勢改善	10:00 巻き肩	10:00 美尻	休
19:00 姿勢改善	休	19:00 巻き肩	19:00 美尻	19:00 中級	16:00 基礎	
8月28日		8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	
10:00 美尻	10:00 巻き肩	10:00 姿勢改善	休			
19:00 巻き肩	19:00 美尻	19:00 基礎				



Masaピラティス・スタジオ

September 2023

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



Masaピラティス・スタジオ

October 2023

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



【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