



Masaピラティス・スタジオ

April 2024

月	火	水	木	金	土	日
4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
休	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	休
	Mitsue リジナル	巻き肩	基礎	姿勢改善	基礎	
	19:00	19:00	19:00	19:00	16:00	
	基礎	バランス ^{new}	美尻	中級	バランス ^{new}	
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
10:00	10:00	休	10:00	10:00	10:00	休
5周年記念 Strength Flow	Mitsue リジナル		基礎	美尻	姿勢改善	
19:00	休		19:00	19:00	16:00	
5周年記念 Strength Flow			巻き肩	中級	美尻	
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	休
巻き肩	基礎	美尻	姿勢改善	基礎	巻き肩	
19:00	休	19:00	19:00	19:00	16:00	
バランス ^{new}		巻き肩	美尻	中級	姿勢改善	
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	休
美尻	基礎	姿勢改善	バランス ^{new}	巻き肩	美尻	
19:00	休	16:00	19:00	19:00	16:00	
姿勢改善		美尻	巻き肩	中級	基礎	
4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
10:00	休					
基礎						
16:00						
巻き肩						



Masaピラティス・スタジオ

May2024

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



Masaピラティス・スタジオ

June 2024

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