2023年4月レッスンスケジュール

4月/1週目

時間	03/26 日	03/27 月	03/28 火	03/29 水	03/30 木	03/31 金	04/01 土
10:00〜	-	-	-	-	-	-	伊佐山
	-	-	-	-	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング
11:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
12:00〜	-	-	-	-	-	-	伊佐山
	-	-	-	-	-	-	【タワー】姿勢・スタイル改善
13:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
14:00〜	-	-	-	-	-	-	藤井
	-	-	-	-	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング
15:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	-	-	-	-	-	-	伊佐山
	-	-	-	-	-	-	【マスターS】肩凝・肩甲
19:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
20:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-

4月/2週目

時間	04/02 日	04/03 月	04/04 火	04/05 水	04/06 木	04/07 金	04/08 土
10:00〜	野口	馬場	伊佐山	藤井	藤井	伊佐山	藤井
	【マット】フローベーシック	【リフォーマー】プレコンディショニング	【タワー】姿勢・スタイル改善	【リフォーマー】プレコンディショニング	【マット】フローベーシック	【マット】肩こり・腰痛改善	【リフォーマー】プレコンディショニング
11:00〜	野口	-	-	藤井	藤井	-	-
	【マスターS】肩凝・肩甲	-	-	【マット】肩こり・腰痛改善	【リフォーマー】プレコンディショニング	-	-
12:00〜	-	馬場	伊佐山	-	-	-	藤井
	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	【マット】フローベーシック	-	-	-	【タワー】姿勢・スタイル改善
13:00〜	-	-	-	藤井	藤井	-	-
	-	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-
14:00〜	-	馬場	伊佐山	-	-	-	藤井
	-	【マット】肩こり・腰痛改善	【リフォーマー】プレコンディショニング	-	-	-	【マット】フローベーシック
15:00〜	伊佐山	-	-	-	-	伊佐山	-
	【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	伊佐山	-	-	-	-
	-	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-	-
18:00〜	伊佐山	藤井	-	-	-	伊佐山	伊佐山
	【マット】肩こり・腰痛改善	【マット】フローベーシック	-	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	【リフォーマー】プレコンディショニング
19:00〜	-	藤井	-	瀬川	野口	藤井	-
	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	-	【マット】フローベーシック	【マスターS】肩凝・肩甲	【タワー】姿勢・スタイル改善	-
20:00〜	-	-	-	-	-	藤井	-
	-	-	-	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	-

4月/3週目

時間	04/09 日	04/10 月	04/11 火	04/12 水	04/13 木	04/14 金	04/15 土
10:00〜	野口	馬場	伊佐山	藤井	藤井	伊佐山	藤井
	【マスターS】肩凝・肩甲	【マット】フローベーシック	【タワー】姿勢・スタイル改善	【リフォーマー】肩こり・腰痛	【リフォーマー】プレコンディショニング	【マット】フローベーシック	【タワー】姿勢・スタイル改善
11:00〜	野口	-	-	藤井	藤井	-	-
	【マット】フローベーシック	-	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-
12:00〜	-	馬場	-	-	-	-	藤井
	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング
13:00〜	-	-	伊佐山	藤井	藤井	-	-
	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	【リフォーマー】プレコンディショニング	【マット】肩こり・腰痛改善	-	-
14:00〜	-	馬場	伊佐山	-	-	-	藤井
	-	【マスターS】肩凝・肩甲	【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-	-	【リフォーマー】肩こり・腰痛
15:00〜	伊佐山	-	-	-	-	伊佐山	-
	【リフォーマー】プレコンディショニング	-	-	-	-	【マット】肩こり・腰痛改善	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	伊佐山	-	-	-	-
	-	-	【マット】フローベーシック	-	-	-	-
18:00〜	伊佐山	藤井	-	-	-	伊佐山	伊佐山
	【リフォーマー】肩こり・腰痛	【マット】肩こり・腰痛改善	-	-	-	【マット】フローベーシック	【タワー】姿勢・スタイル改善
19:00〜	-	藤井	-	瀬川	伊佐山	藤井	-
	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	-	【マット】肩こり・腰痛改善	【マスターS】肩凝・肩甲	【リフォーマー】プレコンディショニング	-
20:00〜	-	-	-	-	-	藤井	-
	-	-	-	-	-	【リフォーマー】肩こり・腰痛	-

4月/4週目

時間	04/16 日	04/17 月	04/18 火	04/19 水	04/20 木	04/21 金	04/22 土
10:00〜	野口	馬場	伊佐山	藤井	藤井	伊佐山	藤井
	【マット】肩こり・腰痛改善	【リフォーマー】プレコンディショニング	【マスターS】肩凝・肩甲	【リフォーマー】肩こり・腰痛	【マット】肩こり・腰痛改善	【リフォーマー】プレコンディショニング	【マット】フローベーシック
11:00〜	野口	-	伊佐山	藤井	藤井	-	-
	【マスターS】肩凝・肩甲	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	【マット】フローベーシック	【リフォーマー】プレコンディショニング	-	-
12:00〜	-	馬場	-	-	-	-	藤井
	-	【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-	-	-	【リフォーマー】肩こり・腰痛
13:00〜	-	-	-	藤井	藤井	-	-
	-	-	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	【マット】フローベーシック	-	-
14:00〜	-	馬場	-	-	-	-	藤井
	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング
15:00〜	伊佐山	-	伊佐山	-	-	伊佐山	-
	【マット】フローベーシック	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	伊佐山	-	-	-	-
	-	-	【マット】肩こり・腰痛改善	-	-	-	-
18:00〜	伊佐山	藤井	-	-	-	伊佐山	伊佐山
	【マット】肩こり・腰痛改善	【リフォーマー】プレコンディショニング	-	-	-	【リフォーマー】肩こり・腰痛	【マスターS】肩凝・肩甲
19:00〜	-	藤井	-	瀬川	野口	藤井	-
	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	-	【マット】フローベーシック	【マット】肩こり・腰痛改善	【マット】フローベーシック	-
20:00〜	-	-	-	-	-	藤井	-
	-	-	-	-	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	-

4月/5週目

時間	04/23 日	04/24 月	04/25 火	04/26 水	04/27 木	04/28 金	04/29 土
10:00〜	野口	馬場	伊佐山	藤井	藤井	伊佐山	藤井
	【マスターS】肩凝・肩甲	【リフォーマー】肩こり・腰痛	【リフォーマー】プレコンディショニング	【マット】肩こり・腰痛改善	【リフォーマー】プレコンディショニング	【マット】フローベーシック	【タワー】姿勢・スタイル改善
11:00〜	野口	馬場	-	藤井	藤井	-	-
	【マット】フローベーシック	【リフォーマー】プレコンディショニング	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-
12:00〜	-	-	伊佐山	-	-	-	藤井
	-	-	【マット】フローベーシック	-	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング
13:00〜	-	-	-	藤井	藤井	-	-
	-	-	-	【リフォーマー】肩こり・腰痛	【リフォーマー】プレコンディショニング	-	-
14:00〜	-	-	伊佐山	-	-	-	伊佐山
	-	-	【マット】肩こり・腰痛改善	-	-	-	【マット】フローベーシック
15:00〜	伊佐山	-	-	-	-	伊佐山	-
	【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-	-	【マット】肩こり・腰痛改善	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	伊佐山	-	-	-	-
	-	-	【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-	-	-
18:00〜	伊佐山	藤井	-	-	-	伊佐山	伊佐山
	【リフォーマー】プレコンディショニング	【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-	【マット】フローベーシック	【マット】肩こり・腰痛改善
19:00〜	-	藤井	-	瀬川	伊佐山	藤井	-
	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	-	【マット】肩こり・腰痛改善	【マット】フローベーシック	【リフォーマー】肩こり・腰痛	-
20:00〜	-	-	-	-	-	藤井	-
	-	-	-	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	-

4月/6週目

時間	04/30 日	05/01 月	05/02 火	05/03 水	05/04 木	05/05 金	05/06 土
10:00〜	野口	-	-	-	-	-	-
	【マット】フローベーシック	-	-	-	-	-	-
11:00〜	野口	-	-	-	-	-	-
	【マスターS】肩凝・肩甲	-	-	-	-	-	-
12:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
13:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
14:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
15:00〜	伊佐山	-	-	-	-	-	-
	【リフォーマー】プレコンディショニング	-	-	-	-	-	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	伊佐山	-	-	-	-	-	-
	【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-	-	-	-
19:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
20:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-