2023年5月レッスンスケジュール

PILATES STUDIO ARTE

5月/1週目

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

5月/2週目

時間	05/07	05/08	05/09	05/10	05/11	05/12	05/13
	日	月	火	水	木	金	土
10:00～	野口 【マスター】 満足・満腹	伊佐山 【マット】 フローベーシック	伊佐山 【タワー】 姿勢・スタイル改善	藤井 【リフォーマー】 肩こり・腰痛	-	伊佐山 【マット】 フローベーシック	藤井 【タワー】 姿勢・スタイル改善
11:00～	野口 【マット】 肩こり・腰痛改善	-	伊佐山 【リフォーマー】 プレコンディショニング	藤井 【タワー】 姿勢・スタイル改善	-	伊佐山 【リフォーマー】 プレコンディショニング	藤井 【マット】 フローベーシック
12:00～	-	-	-	-	-	-	-
13:00～	野口 【マスター】 満足・満腹	馬場 【タワー】 姿勢・スタイル改善	-	藤井 【リフォーマー】 プレコンディショニング	-	-	藤井 【リフォーマー】 肩こり・腰痛
14:00～	-	馬場 【マスター】 満足・満腹	伊佐山 【マット】 肩こり・腰痛改善	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
15:00～	伊佐山 【タワー】 姿勢・スタイル改善	-	伊佐山 【マット】 フローベーシック	藤井 【マット】 肩こり・腰痛改善	-	-	-
16:00～	-	-	-	-	-	-	-
17:00～	-	-	伊佐山 【タワー】 姿勢・スタイル改善	-	-	-	-
18:00～	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・腰痛	-	-	-	-	伊佐山 【マスター】 満足・満腹	伊佐山 【マット】 肩こり・腰痛改善
19:00～	-	藤井 【リフォーマー】 プレコンディショニング	-	瀬川 【マット】 フローベーシック	-	藤井 【リフォーマー】 プレコンディショニング	-
20:00～	-	藤井 【マット】 フローベーシック	-	瀬川 【マット】 肩こり・腰痛改善	-	藤井 【タワー】 姿勢・スタイル改善	-

5月/3週目

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

5月/4週目

時間	05/21	05/22	05/23	05/24	05/25	05/26	05/27
	日	月	火	水	木	金	土
10:00～	野口 【マスター】 満足・満腹	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・腰痛	伊佐山 【マット】 フローベーシック	藤井 【マット】 肩こり・腰痛改善	-	伊佐山 【リフォーマー】 プレコンディショニング	藤井 【マット】 フローベーシック
11:00～	野口 【マット】 フローベーシック	伊佐山 【リフォーマー】 フローベーシック	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・腰痛	藤井 【リフォーマー】 フローベーシック	-	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・腰痛	藤井 【タワー】 姿勢・スタイル改善
12:00～	-	-	-	-	-	-	-
13:00～	野口 【マスター】 満足・満腹	伊佐山 【マスター】 満足・満腹	-	藤井 【リフォーマー】 肩こり・腰痛	-	-	藤井 【リフォーマー】 プレコンディショニング
14:00～	-	伊佐山 【マット】 フローベーシック	伊佐山 【リフォーマー】 プレコンディショニング	藤井 【リフォーマー】 プレコンディショニング	-	-	藤井 【リフォーマー】 フローベーシック
15:00～	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・腰痛	-	伊佐山 【マスター】 満足・満腹	藤井 【タワー】 姿勢・スタイル改善	-	-	-
16:00～	-	-	-	-	-	-	-
17:00～	-	-	伊佐山 【マット】 肩こり・腰痛改善	-	-	-	-
18:00～	伊佐山 【タワー】 姿勢・スタイル改善	-	-	-	-	伊佐山 【リフォーマー】 プレコンディショニング	伊佐山 【リフォーマー】 プレコンディショニング
19:00～	-	藤井 【タワー】 姿勢・スタイル改善	-	瀬川 【マット】 フローベーシック	-	藤井 【マット】 フローベーシック	-
20:00～	-	藤井 【リフォーマー】 プレコンディショニング	-	瀬川 【マット】 肩こり・腰痛改善	-	藤井 【リフォーマー】 フローベーシック	-

5月/5週目

時間	05/28	05/29	05/30	05/31	06/01	06/02	06/03
	日	月	火	水	木	金	土
10:00～	野口 【マット】 肩こり・腰痛改善	馬場 【リフォーマー】 プレコンディショニング	伊佐山 【タワー】 姿勢・スタイル改善	藤井 【マット】 フローベーシック	-	-	-
11:00～	野口 【マット】 フローベーシック	馬場 【マスター】 満足・満腹	伊佐山 【リフォーマー】 フローベーシック	藤井 【リフォーマー】 フローベーシック	-	-	-
12:00～	-	-	-	-	-	-	-
13:00～	野口 【マスター】 満足・満腹	馬場 【マット】 肩こり・腰痛改善	-	藤井 【タワー】 姿勢・スタイル改善	-	-	-
14:00～	野口 【マスター】 満足・満腹	馬場 【リフォーマー】 フローベーシック	伊佐山 【マット】 肩こり・腰痛改善	藤井 【リフォーマー】 プレコンディショニング	-	-	-
15:00～	伊佐山 【タワー】 姿勢・スタイル改善	馬場 【リフォーマー】 肩こり・腰痛	伊佐山 【リフォーマー】 プレコンディショニング	藤井 【リフォーマー】 肩こり・腰痛	-	-	-
16:00～	-	-	-	-	-	-	-
17:00～	-	-	伊佐山 【マット】 フローベーシック	-	-	-	-
18:00～	伊佐山 【リフォーマー】 フローベーシック	-	-	-	-	-	-
19:00～	-	藤井 【リフォーマー】 肩こり・腰痛	-	瀬川 【マット】 肩こり・腰痛改善	-	-	-
20:00～	-	藤井 【リフォーマー】 フローベーシック	-	瀬川 【マット】 フローベーシック	-	-	-

時間							
	日	月	火	水	木	金	土
10:00～	-	-	-	-	-	-	-
11:00～	-	-	-	-	-	-	-
12:00～	-	-	-	-	-	-	-
13:00～	-	-	-	-	-	-	-
14:00～	-	-	-	-	-	-	-
15:00～	-	-	-	-	-	-	-
16:00～	-	-	-	-	-	-	-
17:00～	-	-	-	-	-	-	-
18:00～	-	-	-	-	-	-	-
19:00～	-	-	-	-	-	-	-
20:00～	-	-	-	-	-	-	-