2023年6月レッスンスケジュール

PILATES STUDIO ARTE

6月/1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〜	-	-	-	-	藤井	伊佐山	藤井
	-	-	-	-	【タワー】肩こり・腰痛改善	【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
11:00〜	-	-	-	-	藤井	伊佐山	藤井
	-	-	-	-	【リフォーマー】肩こり・腰痛	【マスター5】美尻・美脚	【リフォーマー】肩こり・腰痛
12:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
13:00〜	-	-	-	-	藤井	-	藤井
	-	-	-	-	【マット】フローベーシック	-	【リフォーマー】フローベーシック
14:00〜	-	-	-	-	藤井	-	藤井
	-	-	-	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	-	【タワー】姿勢・スタイル改善
15:00〜	-	-	-	-	藤井	-	伊佐山
	-	-	-	-	【マット】肩こり・腰痛改善	-	【マット】肩こり・腰痛改善
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	-	-	-	-	-	伊佐山	伊佐山
	-	-	-	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	【マスター5】美尻・美脚
19:00〜	-	-	-	-	-	藤井	-
	-	-	-	-	-	【リフォーマー】肩こり・腰痛	-
20:00〜	-	-	-	-	-	藤井	-
	-	-	-	-	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	-

6月/2週目

時間	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	06/09	06/10
	日	月	火	水	木	金	土
10:00〜	野口	馬場	伊佐山	藤井	-	伊佐山	藤井
	【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】肩こり・腰痛	【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	【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	伊佐山	藤井	-	伊佐山	藤井
	【マット】肩こり・腰痛改善	【マスター5】美尻・美脚	【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
12:00〜	-	-	伊佐山	-	-	-	-
	-	-	【マスター5】美尻・美脚	-	-	-	-
13:00〜	野口	馬場	-	藤井	-	-	藤井
	【マスター5】美尻・美脚	【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	-	-	【リフォーマー】肩こり・腰痛
14:00〜	野口	馬場	伊佐山	藤井	-	-	藤井
	【マスター5】美尻・美脚	【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】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	馬場	伊佐山	藤井	-	-	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	【マット】フローベーシック	【マット】肩こり・腰痛改善	-		【マスター5】美尻・美脚
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	伊佐山	-	-	-	-
	-	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-	-
18:00〜	伊佐山	-	-	-	-	伊佐山	伊佐山
	【リフォーマー】フローベーシック	-	-	-	-	【マスター5】美尻・美脚	【マット】肩こり・腰痛改善
19:00〜	-	藤井	-	瀬川	藤井	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	【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	-
20:00〜	-	藤井	-	瀬川	藤井	藤井	-
	-	【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	【タワー】姿勢・スタイル改善	-

6月/3週目

時間	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	06/17
	日	月	火	水	木	金	土
10:00〜	野口	伊佐山	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	【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	【マット】肩こり・腰痛改善
11:00〜	野口	伊佐山	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】肩こり・腰痛	【リフォーマー】プレコンディショニング	【リフォーマー】フローベーシック	【タワー】姿勢・スタイル改善	【マスター5】美尻・美脚	【タワー】姿勢・スタイル改善
12:00〜	-	-	伊佐山	-	-	-	-
	-	-	【マスター5】美尻・美脚	-	-	-	-
13:00〜	野口	伊佐山	-	藤井	藤井	-	藤井
	【マスター5】美尻・美脚	【タワー】姿勢・スタイル改善	-	【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】肩こり・腰痛
14:00〜	野口	伊佐山	伊佐山	藤井	藤井	-	藤井
	【マット】フローベーシック	【マスター5】美尻・美脚	【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	【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	伊佐山	伊佐山	藤井	藤井	-	伊佐山
	【リフォーマー】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	【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
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	伊佐山	-	-	-	-	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	【タワー】姿勢・スタイル改善
19:00〜	-	藤井	伊佐山	瀬川	-	藤井	-
	-	【リフォーマー】肩こり・腰痛	【マスター5】美尻・美脚	【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	-
20:00〜	-	藤井	-	瀬川	-	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	-	【リフォーマー】フローベーシック	-

6月/4週目

時間	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
	日	月	火	水	木	金	土
10:00〜	野口	馬場	伊佐山	-	-	伊佐山	藤井
	【マスター5】美尻・美脚	【リフォーマー】肩こり・腰痛	【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	【マット】フローベーシック
11:00〜	野口	馬場	伊佐山	-	-	伊佐山	藤井
	【マット】フローベーシック	【リフォーマー】フローベーシック	【リフォーマー】肩こり・腰痛			【リフォーマー】肩こり・腰痛	【タワー】姿勢・スタイル改善
12:00〜	-	-	伊佐山	-	-	-	-
	-	-	【リフォーマー】フローベーシック			-	-
13:00〜	野口	馬場	-	藤井	-	-	藤井
	【マスター5】美尻・美脚	【マスター5】美尻・美脚		【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〜	-	馬場	伊佐山	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			【リフォーマー】フローベーシック
15:00〜	-	馬場	伊佐山	藤井	-	-	伊佐山
		【リフォーマー】プレコンディショニング	【マスター5】美尻・美脚	【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	-	-	-	-
			【マット】肩こり・腰痛改善				
18:00〜	-	-	-	-	-	伊佐山	伊佐山
						【マスター5】美尻・美脚	【リフォーマー】プレコンディショニング
19:00〜	-	藤井	-	瀬川	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	【リフォーマー】肩こり・腰痛	【マット】フローベーシック	
20:00〜	-	藤井	-	瀬川	藤井	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	【リフォーマー】プレコンディショニング	【リフォーマー】フローベーシック	

6月/5週目

時間	06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	07/01
	日	月	火	水	木	金	土
10:00〜	野口	馬場	伊佐山	藤井	藤井	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	【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	【タワー】姿勢・スタイル改善	
11:00〜	野口	馬場	伊佐山	藤井	藤井	伊佐山	-
	【マット】フローベーシック	【マスター5】美尻・美脚	【リフォーマー】フローベーシック	【リフォーマー】肩こり・腰痛	【リフォーマー】肩こり・腰痛	【マスター5】美尻・美脚	
12:00〜	-	-	伊佐山	-	-	-	-
			【リフォーマー】肩こり・腰痛				
13:00〜	野口	馬場	-	藤井	藤井	-	-
	【マスター5】美尻・美脚	【マット】肩こり・腰痛改善		【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		
14:00〜	伊佐山	馬場	伊佐山	藤井	藤井	-	-
	【マスター5】美尻・美脚	【リフォーマー】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	【リフォーマー】肩こり・腰痛		
15:00〜	伊佐山	馬場	伊佐山	藤井	藤井	-	-
	【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	【リフォーマー】肩こり・腰痛	【リフォーマー】フローベーシック		
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	伊佐山	-	-	-	-	伊佐山	-
	【リフォーマー】フローベーシック	-	-	-	-	【マット】肩こり・腰痛改善	-
19:00〜	-	藤井	伊佐山	瀬川	-	藤井	-
		【リフォーマー】肩こり・腰痛	【マスター5】美尻・美脚	【マット】肩こり・腰痛改善		【タワー】姿勢・スタイル改善	
20:00〜	-	藤井	-	瀬川	-	藤井	-
		【リフォーマー】フローベーシック		【マット】フローベーシック		【リフォーマー】肩こり・腰痛	

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〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-