2023年7月レッスンスケジュール

PILATES STUDIO ARTE

7月/1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～	-	-	-	-	-	-	藤井 【リフォーマー】プレコンディショニング
11:00～	-	-	-	-	-	-	藤井 【リフォーマー】肩こり・腰痛
12:00～	-	-	-	-	-	-	-
13:00～	-	-	-	-	-	-	藤井 【リフォーマー】フローベーシック
14:00～	-	-	-	-	-	-	藤井 【タワー】姿勢・スタイル改善
15:00～	-	-	-	-	-	-	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善
16:00～	-	-	-	-	-	-	-
17:00～	-	-	-	-	-	-	-
18:00～	-	-	-	-	-	-	伊佐山 【マスター】肩呆・肩痛
19:00～	-	-	-	-	-	-	-
20:00～	-	-	-	-	-	-	-

7月/2週目

時間	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
	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 【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	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 【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～	-	馬場 【マスター】肩呆・肩痛	伊佐山 【マスター】肩呆・肩痛	藤井 【リフォーマー】プレコンディショニング	-	-	-
13:00～	野口 【マスター】肩呆・肩痛	-	-	-	-	-	藤井 【リフォーマー】肩こり・腰痛
14:00～	野口 【マスター】肩呆・肩痛	馬場 【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】フローベーシック	-	-	藤井 【リフォーマー】フローベーシック
15:00～	野口 【マット】肩こり・腰痛改善	馬場 【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	-	-	伊佐山 【マスター】肩呆・肩痛
16:00～	-	-	-	-	-	-	-
17:00～	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-	-	-	-	-
18:00～	伊佐山 【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	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善
19:00～	-	藤井 【タワー】姿勢・スタイル改善	伊佐山 【マスター】肩呆・肩痛	-	-	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	-	-	-	藤井 【タワー】姿勢・スタイル改善	-

7月/3週目

時間	07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15
	日	月	火	水	木	金	土
10:00～	野口 【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	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	伊佐山 【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】フローベーシック	藤井 【タワー】姿勢・スタイル改善	伊佐山 【マスター】肩呆・肩痛	藤井 【タワー】姿勢・スタイル改善
12:00～	-	-	伊佐山 【マスター】肩呆・肩痛	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	-	-
13:00～	野口 【マスター】肩呆・肩痛	馬場 【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-	-	-
14:00～	野口 【マット】フローベーシック	馬場 【マスター】肩呆・肩痛	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	-	-
15:00～	野口 【マット】肩こり・腰痛改善	馬場 【マット】肩こり・腰痛改善	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	藤井 【マット】フローベーシック	伊佐山 【マット】フローベーシック
16:00～	-	-	-	-	-	藤井 【マット】肩こり・腰痛改善	-
17:00～	伊佐山 【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-	-	-	-
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】フローベーシック
19:00～	-	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 【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】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】フローベーシック	-

7月/4週目

時間	07/16	07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22
	日	月	火	水	木	金	土
10:00～	藤井 【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	伊佐山 【マット】フローベーシック	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	伊佐山 【マット】フローベーシック
11:00～	藤井 【リフォーマー】肩こり・腰痛	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】肩こり・腰痛	-	伊佐山 【マスター】肩呆・肩痛	伊佐山 【タワー】姿勢・スタイル改善
12:00～	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】プレコンディショニング	伊佐山 【リフォーマー】フローベーシック	藤井 【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-
13:00～	-	-	-	-	-	-	伊佐山 【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	-	-	伊佐山 【リフォーマー】フローベーシック
15:00～	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 【マスター】肩呆・肩痛	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	-
16:00～	-	-	-	-	-	藤井 【マット】肩こり・腰痛改善	-
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】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
19:00～	-	藤井 【タワー】姿勢・スタイル改善	藤井 【マット】肩こり・腰痛改善	野口 【マスター】肩呆・肩痛	野口 【マスター】肩呆・肩痛	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	藤井 【リフォーマー】肩こり・腰痛	野口 【マスター】肩呆・肩痛	野口 【マスター】肩呆・肩痛	藤井 【リフォーマー】フローベーシック	-

7月/5週目

時間	07/23	07/24	07/25	07/26	07/27	07/28	07/29
	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 【マット】フローベーシック	藤井 【マット】フローベーシック	藤井 【タワー】姿勢・スタイル改善	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～	-	馬場 【マスター】肩呆・肩痛	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	藤井 【リフォーマー】肩こり・腰痛	藤井 【リフォーマー】肩こり・腰痛	伊佐山 【マスター】肩呆・肩痛	藤井 【タワー】姿勢・スタイル改善
12:00～	-	馬場 【マット】肩こり・腰痛改善	伊佐山 【リフォーマー】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	-	-
13:00～	-	-	-	-	-	-	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	馬場 【リフォーマー】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】肩こり・腰痛	-	藤井 【リフォーマー】フローベーシック
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 【マスター】肩呆・肩痛	藤井 【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 【マット】肩こり・腰痛改善
16:00～	-	-	-	-	-	-	-
17:00～	-	-	-	-	-	-	-
18:00～	-	-	-	-	-	伊佐山 【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
19:00～	野口 【マスター】肩呆・肩痛	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	-
20:00～	野口 【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	-	-	-	藤井 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-

7月/6週目

時間	07/30	07/31	08/01	08/02	08/03	08/04	08/05
	日	月	火	水	木	金	土
10:00～	野口 【マット】肩こり・腰痛改善	馬場 【マット】肩こり・腰痛改善	-	-	-	-	-
11:00～	野口 【マット】フローベーシック	馬場 【マスター】肩呆・肩痛	-	-	-	-	-
12:00～	-	馬場 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-	-	-	-
13:00～	野口 【マスター】肩呆・肩痛	-	-	-	-	-	-
14:00～	野口 【マスター】肩呆・肩痛	馬場 【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 【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-	-	-
16:00～	-	-	-	-	-	-	-
17:00～	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-	-	-	-	-
18:00～	伊佐山 【リフォーマー】フローベーシック	-	-	-	-	-	-
19:00～	-	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	-	-	-	-	-