2023年８月レッスンスケジュール

PILATES STUDIO ARTE

8月/1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～	-	-	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】肩呼・肩甲	-
11:00～	-	-	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	-
12:00～	-	-	伊佐山 【マスター】肩呼・肩甲	藤井 【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-
13:00～	-	-	-	-	-	-	-
14:00～	-	-	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	-	-	-
15:00～	-	-	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善	藤井 【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
16:00～	-	-	-	-	-	-	-
17:00～	-	-	-	-	-	-	伊佐山 【マット】フローベーシック
18:00～	-	-	-	-	-	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善	伊佐山 【マスター】肩呼・肩甲
19:00～	-	-	伊佐山 【マスター】肩呼・肩甲	-	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	-
20:00～	-	-	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 【タワー】姿勢・スタイル改善	-

8月/2週目

時間	08/06	08/07	08/08	08/09	08/10	08/11	08/12
	日	月	火	水	木	金	土
10:00～	野口 【リフォーマー】プレコンディショニング	馬場 【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 【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 【タワー】姿勢・スタイル改善	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】肩こり・腰痛	藤井 【リフォーマー】フローベーシック	-	伊佐山 【マスター】肩呼・肩甲	藤井 【タワー】姿勢・スタイル改善
12:00～	野口 【タワー】姿勢・スタイル改善	馬場 【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	藤井 【マット】フローベーシック	-	-	藤井 【リフォーマー】フローベーシック
13:00～	-	-	-	-	-	-	-
14:00～	野口 【リフォーマー】プレコンディショニング	馬場 【マスター】肩呼・肩甲	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 【リフォーマー】プレコンディショニング
15:00～	野口 【マスター】肩呼・肩甲	馬場 【リフォーマー】フローベーシック	伊佐山 【マスター】肩呼・肩甲	藤井 【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善
16:00～	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善	-	-	-	-	-	-
17:00～	-	-	-	-	-	-	-
18:00～	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-	-		伊佐山 【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
19:00～	-	藤井 【タワー】姿勢・スタイル改善	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	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】肩こり・腰痛改善	伊佐山 【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	藤井 【リフォーマー】フローベーシック	-

8月/3週目

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

8月/4週目

時間	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	08/25	08/26
	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】肩こり・腰痛改善	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】肩呼・肩甲	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】肩呼・肩甲	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】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～	-	-	-	-	-	-	-
14:00～	-	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～	-	馬場 【リフォーマー】肩こり・腰痛	伊佐山 【マスター】肩呼・肩甲	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～	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-	-	-	-	-
17:00～	-	-	-	-	-	-	-
18:00～	伊佐山 【リフォーマー】プレコンディショニング	-	-	-	野口 【マスター】肩呼・肩甲	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善	伊佐山 【マット】フローベーシック
19:00～	-	藤井 【リフォーマー】肩こり・腰痛	伊佐山 【マスター】肩呼・肩甲	-	野口 【タワー】姿勢・スタイル改善	藤井 【タワー】姿勢・スタイル改善	-
20:00～	-	藤井 【リフォーマー】フローベーシック	伊佐山 【タワー】姿勢・スタイル改善	-	野口 【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	-

8月/5週目

時間	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	09/01	09/02
	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	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	-	-	-
11:00～	野口 【リフォーマー】プレコンディショニング	馬場 【マスター】肩呼・肩甲	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	-	-	-
12:00～	野口 【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】フローベーシック	藤井 【マット】フローベーシック	-	-	-
13:00～	-	-	-	-	-	-	-
14:00～	野口 【タワー】姿勢・スタイル改善	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	-	-	-
15:00～	野口 【マスター】肩呼・肩甲	馬場 【タワー】姿勢・スタイル改善	伊佐山 【マスター】肩呼・肩甲	藤井 【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-
16:00～	伊佐山 【マット】フローベーシック	-	-	-	-	-	-
17:00～	-	-	-	-	-	-	-
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	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	-	-
20:00～	-	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	-	-

月/ 週目

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～	-	-	-	-	-	-	-