2023年9月レッスンスケジュール

PILATES STUDIO ARTE

9月/1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〜	-	-	-	-	-	伊佐山 【マスターS】 肩甲・胸郭	藤井 【マット】 フローベーシック
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
12:00〜	-	-	-	-	-	-	藤井 【リフォーマー】 フローベーシック
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 【マット】 肩こり・筋膜改善	-
19:00〜	-	-	-	-	-	藤井 【リフォーマー】 肩こり・筋膜	-
20:00〜	-	-	-	-	-	藤井 【タワー】 姿勢・スタイル改善	-

9月/2週目

時間	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	09/09
	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・筋膜	伊佐山 【マット】 フローベーシック	藤井 【マット】 肩こり・筋膜改善	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〜	野口 【マスターS】 肩甲・胸郭	馬場 【マット】 フローベーシック	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・筋膜	藤井 【リフォーマー】 フローベーシック	藤井 【マット】 肩こり・筋膜改善	伊佐山 【マスターS】 肩甲・胸郭	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 【マスターS】 肩甲・胸郭	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】 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
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S】 肩甲・胸郭	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】 肩こり・筋膜	-	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S】 肩甲・胸郭	馬場 【リフォーマー】 フローベーシック	伊佐山 【マスターS】 肩甲・胸郭	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	-	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	伊佐山 【マット】 肩こり・筋膜改善	-	-	-	-	-	-
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】 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・筋膜改善	-	-	藤井 【リフォーマー】 プレコンディショニング	-
20:00〜	-	藤井 【マット】 フローベーシック	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・筋膜	-	-	藤井 【リフォーマー】 フローベーシック	-

9月/3週目

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

9月/4週目

時間	09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23
	日	月	火	水	木	金	土
10:00〜	野口 【マスターS】 肩甲・胸郭	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】 フローベーシック	藤井 【マット】 肩こり・筋膜改善	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〜	野口 【マスターS】 肩甲・胸郭	伊佐山 【マスターS】 肩甲・胸郭	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・筋膜	藤井 【リフォーマー】 肩こり・筋膜	藤井 【リフォーマー】 肩こり・筋膜	伊佐山 【マスターS】 肩甲・胸郭	藤井 【タワー】 姿勢・スタイル改善
12:00〜	-	伊佐山 【マット】 肩こり・筋膜改善	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〜	野口 【リフォーマー】 プレコンディショニング	-	-	-	-	-	-
14:00〜	野口 【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	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・筋膜	-	藤井 【リフォーマー】 プレコンディショニング
15:00〜	-	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・筋膜	伊佐山 【マスターS】 肩甲・胸郭	藤井 【リフォーマー】 肩こり・筋膜	藤井 【リフォーマー】 フローベーシック	-	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	-	-	-	-	-	伊佐山 【マット】 肩こり・筋膜改善	-
19:00〜	-	藤井 【リフォーマー】 肩こり・筋膜	伊佐山 【マスターS】 肩甲・胸郭	-	-	伊佐山 【マット】 フローベーシック	-
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	-	-	-	-

9月/5週目

時間	09/24	09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
	日	月	火	水	木	金	土
10:00〜	野口 【マット】 肩こり・筋膜改善	馬場 【マット】 肩こり・筋膜改善	伊佐山 【マット】 フローベーシック	藤井 【マット】 肩こり・筋膜改善	-	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 【リフォーマー】 プレコンディショニング	馬場 【マスターS】 肩甲・胸郭	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・筋膜	藤井 【リフォーマー】 フローベーシック	-	伊佐山 【マスターS】 肩甲・胸郭	藤井 【タワー】 姿勢・スタイル改善
12:00〜	野口 【マスターS】 肩甲・胸郭	馬場 【リフォーマー】 肩こり・筋膜	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〜	-	-	-	-	藤井 【タワー】 姿勢・スタイル改善	-	-
14:00〜	野口 【マスターS】 肩甲・胸郭	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・筋膜	-	藤井 【リフォーマー】 プレコンディショニング
15:00〜	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 【マスターS】 肩甲・胸郭	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	-	-
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	-	-	-	-	伊佐山 【マット】 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・筋膜改善	-	野口 【マスターS】 肩甲・胸郭	伊佐山 【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	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	-	-

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〜	-	-	-	-	-	-	-