2023年11月レッスンスケジュール

PILATES STUDIO ARTE

11月/1週目

時間	10/29	10/30	10/31	11/01	11/02	11/03	11/04
	日	月	火	水	木	金	土
10:00〜	-	-	-	藤井	-	伊佐山	藤井
				【リフォーマー】プレコンディショニング		【マスター】肩呼・肩甲	【マット】フローベーシック
11:00〜	-	-	-	藤井	-	伊佐山	藤井
				【リフォーマー】フローベーシック		【マスター】肩呼・肩甲	【タワー】姿勢・スタイル改善
12:00〜	-	-	-	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
13:00〜	-	-	-	-	-	-	-
14:00〜	-	-	-	藤井	-	-	藤井
				【リフォーマー】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
15:00〜	-	-	-	藤井	-	-	-
				【タワー】姿勢・スタイル改善			
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	-	-	-	-	-	伊佐山	-
						【マスター】肩呼・肩甲	
19:00〜	-	-	-	-	-	伊佐山	-
						【リフォーマー】プレコンディショニング	
20:00〜	-	-	-	-	-	飯野	-
						【マット】肩こり・腰痛改善	

11月/2週目

時間	11/05	11/06	11/07	11/08	11/09	11/10	11/11
	日	月	火	水	木	金	土
10:00〜	野口	馬場	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】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	【リフォーマー】肩こり・腰痛
11:00〜	野口	馬場	浦部	藤井	浦部	伊佐山	藤井
	【タワー】姿勢・スタイル改善	【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】肩こり・腰痛	【マット】フローベーシック	【マスター】肩呼・肩甲	【リフォーマー】肩こり・腰痛
12:00〜	野口	馬場	伊佐山	藤井	藤井	-	藤井
	【マスター】肩呼・肩甲	【リフォーマー】フローベーシック	【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	【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
13:00〜	-	-	-	-	-	-	-
14:00〜	野口	馬場	浦部	藤井	浦部	-	-
	【リフォーマー】プレコンディショニング	【マスター】肩呼・肩甲	【マット】肩こり・腰痛改善	【リフォーマー】フローベーシック	【マット】肩こり・腰痛改善		
15:00〜	野口	馬場	伊佐山	藤井	藤井	-	-
	【マット】フローベーシック	【マスター】肩呼・肩甲	【リフォーマー】肩こり・腰痛	【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〜	伊佐山	-	-	-	-	-	-
	【リフォーマー】肩こり・腰痛						
18:00〜	伊佐山	伊佐山	-	-	-	伊佐山	-
	【マスター】肩呼・肩甲	【タワー】姿勢・スタイル改善				【リフォーマー】フローベーシック	
19:00〜	-	飯野	伊佐山	-	野口	伊佐山	-
		【マット】肩こり・腰痛改善	【マスター】肩呼・肩甲		【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	
20:00〜	-	飯野	伊佐山	-	野口	飯野	-
		【マット】フローベーシック	【タワー】姿勢・スタイル改善		【マスター】肩呼・肩甲	【マット】肩こり・腰痛改善	

11月/3週目

時間	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17	11/18
	日	月	火	水	木	金	土
10:00〜	-	伊佐山	伊佐山	-	-	伊佐山	藤井
		【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			【タワー】姿勢・スタイル改善	【マット】フローベーシック
11:00〜	野口	伊佐山	浦部	-	-	伊佐山	藤井
	【マスター】肩呼・肩甲	【マスター】肩呼・肩甲	【マット】肩こり・腰痛改善			【マスター】肩呼・肩甲	【タワー】姿勢・スタイル改善
12:00〜	野口	伊佐山	伊佐山	-	-	-	藤井
	【マスター】肩呼・肩甲	【リフォーマー】肩こり・腰痛	【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
13:00〜	-	馬場	-	-	-	-	-
		【タワー】姿勢・スタイル改善					
14:00〜	野口	馬場	浦部	藤井	-	-	藤井
	【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	【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】フローベーシック
15:00〜	野口	馬場	伊佐山	藤井	-	-	-
	【タワー】姿勢・スタイル改善	【マスター】肩呼・肩甲	【リフォーマー】肩こり・腰痛	【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	伊佐山	-	-	-	伊佐山	-
	【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				【リフォーマー】フローベーシック	
19:00〜	-	飯野	伊佐山	-	-	伊佐山	-
		【マット】肩こり・腰痛改善	【マスター】肩呼・肩甲			【リフォーマー】プレコンディショニング	
20:00〜	-	飯野	伊佐山	-	-	飯野	-
		【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月/4週目

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

11月/5週目

時間	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	12/01	12/02
	日	月	火	水	木	金	土
10:00〜	野口	馬場	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】肩こり・腰痛	【リフォーマー】肩こり・腰痛			
11:00〜	野口	馬場	浦部	藤井	-	-	-
	【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	【マット】肩こり・腰痛改善	【リフォーマー】フローベーシック			
12:00〜	-	馬場	伊佐山	藤井	-	-	-
		【マスター】肩呼・肩甲	【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			
13:00〜	野口	-	-	-	-	-	-
	【マスター】肩呼・肩甲						
14:00〜	野口	馬場	浦部	藤井	-	-	-
	【マスター】肩呼・肩甲	【マスター】肩呼・肩甲	【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			
15:00〜	-	馬場	伊佐山	藤井	-	-	-
		【リフォーマー】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	【タワー】姿勢・スタイル改善			
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	-	伊佐山	-	-	-	-	-
		【タワー】姿勢・スタイル改善					
19:00〜	-	飯野	伊佐山	-	藤井	-	-
		【マット】肩こり・腰痛改善	【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		
20:00〜	-	飯野	伊佐山	-	藤井	-	-
		【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】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〜	-	-	-	-	-	-	-