2023年12月レッスンスケジュール

PILATES STUDIO ARTE

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

12月/2週目

時間	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	12/09
	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 【タワー】姿勢・スタイル改善	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	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛
11:00～	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	浦部 【マット】フローベーシック	藤井 【リフォーマー】肩こり・腰痛	浦部 【タワー】姿勢・スタイル改善	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	伊佐山 【リフォーマー】フローベーシック
12:00～	野口 【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	浦部 【マット】肩こり・腰痛改善	藤井 【リフォーマー】プレコンディショニング	浦部 【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】フローベーシック
13:00～	-	-	-	浦部 【マット】フローベーシック	-	-	飯野 【マット】フローベーシック
14:00～	野口 【マスター】肩甲・肩関	馬場 【マスター】肩甲・肩関	浦部 【マット】フローベーシック	浦部 【マット】肩こり・腰痛改善	浦部 【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	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善
15:00～	野口 【マスター】肩甲・肩関	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	-	-	伊佐山 【リフォーマー】フローベーシック	-
16:00～	-	-	-	-	-	-	-
17:00～	伊佐山 【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-	-	-	-
18:00～	伊佐山 【リフォーマー】プレコンディショニング	伊佐山 【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-	-	-
19:00～	-	飯野 【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	-	-	伊佐山 【マスター】肩甲・肩関	-
20:00～	-	飯野 【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	-	-	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善	-

12月/3週目

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

12月/4週目

時間	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23
	日	月	火	水	木	金	土
10:00～	野口 【リフォーマー】肩こり・腰痛	馬場 【リフォーマー】肩こり・腰痛	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 【リフォーマー】肩こり・腰痛
11:00～	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	浦部 【マット】肩こり・腰痛改善	-	浦部 【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】フローベーシック
12:00～	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】フローベーシック	浦部 【タワー】姿勢・スタイル改善	-	浦部 【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 【タワー】姿勢・スタイル改善
13:00～	-	-	-	浦部 【リフォーマー】プレコンディショニング	-	-	-
14:00～	野口 【マスター】肩甲・肩関	馬場 【マスター】肩甲・肩関	浦部 【リフォーマー】プレコンディショニング	浦部 【マット】フローベーシック	浦部 【タワー】姿勢・スタイル改善	伊佐山 【マスター】肩甲・肩関	馬場 【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】肩甲・肩関	馬場 【リフォーマー】フローベーシック	伊佐山 【マスター】肩甲・肩関	-	-	伊佐山 【リフォーマー】フローベーシック	馬場 【マスター】肩甲・肩関
16:00～	-	-	-	-	-	-	-
17:00～	-	-	-	-	-	-	-
18:00～	-	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-	-	-	-
19:00～	-	飯野 【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】肩こり・腰痛	-
20:00～	-	飯野 【マット】フローベーシック	伊佐山 【リフォーマー】フローベーシック	-	-	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善	-

12月/5週目

時間	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30
	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】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	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	-
11:00～	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】プレコンディショニング	浦部 【マット】肩こり・腰痛改善	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善	浦部 【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	-
12:00～	-	馬場 【リフォーマー】フローベーシック	浦部 【タワー】姿勢・スタイル改善	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	浦部 【マット】肩こり・腰痛改善	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-
13:00～	野口 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-	-	-	-	-
14:00～	野口 【マスター】肩甲・肩関	馬場 【マスター】肩甲・肩関	浦部 【リフォーマー】プレコンディショニング	伊佐山 【マスター】肩甲・肩関	浦部 【タワー】姿勢・スタイル改善	伊佐山 【マスター】肩甲・肩関	-
15:00～	-	馬場 【リフォーマー】フローベーシック	伊佐山 【マスター】肩甲・肩関	伊佐山 【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	-
16:00～	-	-	-	-	-	-	-
17:00～	伊佐山 【マスター】肩甲・肩関	-	-	-	-	-	-
18:00～	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善	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	野口 【リフォーマー】プレコンディショニング	-	-
19:00～	-	飯野 【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	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】肩こり・腰痛	伊佐山 【リフォーマー】フローベーシック	-
20:00～	-	飯野 【マット】フローベーシック	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-	-	-

12月/6週目

時間	12/31	01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06
	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～	-	-	-	-	-	-	-