2024年1月レッスンスケジュール

PILATES STUDIO ARTE

1月/1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〜	-	-	-	-	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	飯野 【マット】 肩こり・首痛改善
11:00〜	-	-	-	-	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】 プレコンディショニング	飯野 【タワー】 姿勢・スタイル改善
12:00〜	-	-	-	-	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・首痛	伊佐山 【リフォーマー】 フローベーシック	-
13:00〜	-	-	-	-	-	-	飯野 【タワー】 姿勢・スタイル改善
14:00〜	-	-	-	-	伊佐山 【マスター5】 美尻・美脚	伊佐山 【リフォーマー】 フローベーシック	飯野 【マット】 フローベーシック
15:00〜	-	-	-	-	伊佐山 【マスター5】 美尻・美脚	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・首痛	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	-	-	-	-	-	-	-
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 【タワー】 姿勢・スタイル改善	-

1月/2週目

時間	01/07	01/08	01/09	01/10	01/11	01/12	01/13
	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	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・首痛	-	-	伊佐山 【リフォーマー】 プレコンディショニング	飯野 【タワー】 姿勢・スタイル改善
11:00〜	野口 【リフォーマー】 肩こり・首痛	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・首痛	伊佐山 【マット】 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・首痛改善	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・首痛	飯野 【マット】 フローベーシック
12:00〜	野口 【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	伊佐山 【マスター5】 美尻・美脚	浦部 【タワー】 姿勢・スタイル改善	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	-
13:00〜	-	-	-	-	-	-	飯野 【マット】 肩こり・首痛改善
14:00〜	野口 【マスター5】 美尻・美脚	伊佐山 【マスター5】 美尻・美脚	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・首痛	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 【リフォーマー】 プレコンディショニング	飯野 【タワー】 姿勢・スタイル改善
15:00〜	野口 【マスター5】 美尻・美脚	伊佐山 【マスター5】 美尻・美脚	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・首痛	-	浦部 【マット】 フローベーシック	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・首痛	-
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】 肩こり・首痛	伊佐山 【リフォーマー】 フローベーシック	-	-	-	-	-
19:00〜	-	飯野 【マット】 肩こり・首痛改善	伊佐山 【マット】 フローベーシック	-	野口 【マスター5】 美尻・美脚	伊佐山 【リフォーマー】 プレコンディショニング	-
20:00〜	-	飯野 【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】 肩こり・首痛	飯野 【マット】 肩こり・首痛改善	-

1月/3週目

時間	01/14	01/15	01/16	01/17	01/18	01/19	01/20
	日	月	火	水	木	金	土
10:00〜	野口 【リフォーマー】 肩こり・首痛	馬場 【リフォーマー】 プレコンディショニング	伊佐山 【マスター5】 美尻・美脚	-	-	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】 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 【リフォーマー】 肩こり・首痛	伊佐山 【タワー】 姿勢・スタイル改善	浦部 【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】 肩こり・首痛	飯野 【タワー】 姿勢・スタイル改善
12:00〜	野口 【マスター5】 美尻・美脚	馬場 【マスター5】 美尻・美脚	伊佐山 【リフォーマー】 フローベーシック	浦部 【マット】 肩こり・首痛改善	浦部 【リフォーマー】 プレコンディショニング	伊佐山 【リフォーマー】 フローベーシック	-
13:00〜	-	-	-	-	-	-	飯野 【マット】 肩こり・首痛改善
14:00〜	野口 【マスター5】 美尻・美脚	馬場 【マスター5】 美尻・美脚	伊佐山 【リフォーマー】 プレコンディショニング	浦部 【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 【マスター5】 美尻・美脚	飯野 【タワー】 姿勢・スタイル改善
15:00〜	野口 【リフォーマー】 肩こり・首痛	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・首痛	-	浦部 【マット】 フローベーシック	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・首痛	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	伊佐山 【リフォーマー】 フローベーシック	-	-	-	-	-	-
18:00〜	伊佐山 【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	-	-	-	-	-
19:00〜	-	飯野 【タワー】 姿勢・スタイル改善	伊佐山 【マスター5】 美尻・美脚	-	-	伊佐山 【マット】 肩こり・首痛改善	-
20:00〜	-	飯野 【タワー】 姿勢・スタイル改善	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・首痛	-	-	飯野 【タワー】 姿勢・スタイル改善	-

1月/4週目

時間	01/21	01/22	01/23	01/24	01/25	01/26	01/27
	日	月	火	水	木	金	土
10:00〜	野口 【リフォーマー】 肩こり・首痛	馬場 【リフォーマー】 肩こり・首痛	伊佐山 【マット】 肩こり・首痛改善	-	-	伊佐山 【タワー】 姿勢・スタイル改善	飯野 【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】 肩こり・首痛	伊佐山 【リフォーマー】 フローベーシック	浦部 【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 【マット】 肩こり・首痛改善	飯野 【マット】 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	伊佐山 【リフォーマー】 プレコンディショニング	浦部 【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・首痛改善	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・首痛	-
13:00〜	-	-	-	-	-	-	飯野 【タワー】 姿勢・スタイル改善
14:00〜	野口 【マスター5】 美尻・美脚	馬場 【マスター5】 美尻・美脚	伊佐山 【リフォーマー】 フローベーシック	浦部 【マット】 フローベーシック	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5】 美尻・美脚	飯野 【マット】 肩こり・首痛改善
15:00〜	野口 【マスター5】 美尻・美脚	馬場 【マスター5】 美尻・美脚	伊佐山 【マスター5】 美尻・美脚	-	浦部 【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	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	伊佐山 【リフォーマー】 フローベーシック	-	-	-	-	-	-
18:00〜	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・首痛	伊佐山 【マット】 フローベーシック	-	-	-	-	-
19:00〜	-	飯野 【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	-	野口 【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・首痛	-
20:00〜	-	飯野 【マット】 肩こり・首痛改善	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】 肩こり・首痛	飯野 【マット】 フローベーシック	-

1月/5週目

時間	01/28	01/29	01/30	01/31	02/01	02/02	02/03
	日	月	火	水	木	金	土
10:00〜	野口 【リフォーマー】 肩こり・首痛	馬場 【リフォーマー】 肩こり・首痛	伊佐山 【リフォーマー】 プレコンディショニング	-	-	-	-
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】 フローベーシック	伊佐山 【マット】 肩こり・首痛改善	浦部 【マット】 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	伊佐山 【タワー】 姿勢・スタイル改善	浦部 【マット】 肩こり・首痛改善	-	-	-
13:00〜	-	-	-	-	-	-	-
14:00〜	野口 【マスター5】 美尻・美脚	馬場 【マスター5】 美尻・美脚	伊佐山 【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	-	-	-
15:00〜	野口 【マスター5】 美尻・美脚	馬場 【リフォーマー】 フローベーシック	伊佐山 【マスター5】 美尻・美脚	-	-	-	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・首痛	-	-	-	-	-	-
18:00〜	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・首痛	伊佐山 【マット】 フローベーシック	-	-	-	-	-
19:00〜	-	飯野 【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	-	-	-	-
20:00〜	-	飯野 【タワー】 姿勢・スタイル改善	伊佐山 【リフォーマー】 肩こり・首痛	-	-	-	-

時間	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	02/09	02/10
	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〜	-	-	-	-	-	-	-