2024年2月レッスンスケジュール

PILATES STUDIO ARTE

2月/1週目

時間	01/28 日	01/29 月	01/30 火	01/31 水	02/01 木	02/02 金	02/03 土
10:00〜	-	-	-	-	-	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	飯野 【タワー】姿勢・スタイル改善
11:00〜	-	-	-	-	-	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	飯野 【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	-
13:00〜	-	-	-	-	-	-	飯野 【リフォーマー】プレコンディショニング
14:00〜	-	-	-	-	-	伊佐山 【リフォーマー】フローベーシック	飯野 【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・腰痛	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	-	-	-	-	伊佐山 【マスター】肩痛・腰痛
18:00〜	-	-	-	-	-	-	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛
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	-

2月/2週目

時間	02/04 日	02/05 月	02/06 火	02/07 水	02/08 木	02/09 金	02/10 土
10:00〜	野口 【リフォーマー】肩こり・腰痛	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	-	-	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 【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 【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	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	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善
12:00〜	野口 【マスター】肩痛・腰痛	馬場 【リフォーマー】フローベーシック	伊佐山 【マスター】肩痛・腰痛	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】フローベーシック	-
13:00〜	-	-	-	-	-	-	飯野 【マット】フローベーシック
14:00〜	野口 【マスター】肩痛・腰痛	馬場 【マスター】肩痛・腰痛	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	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	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善
15:00〜	野口 【リフォーマー】肩こり・腰痛	馬場 【マスター】肩痛・腰痛	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	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・腰痛	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	-	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・腰痛改善	伊佐山 【マット】フローベーシック	-	野口 【マスター】肩痛・腰痛	伊佐山 【リフォーマー】フローベーシック	-
20:00〜	-	飯野 【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	-	野口 【リフォーマー】肩こり・腰痛	飯野 【リフォーマー】プレコンディショニング	-

2月/3週目

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

2月/4週目

時間	02/18 日	02/19 月	02/20 火	02/21 水	02/22 木	02/23 金	02/24 土
10:00〜	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善	馬場 【タワー】姿勢・スタイル改善	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	飯野 【リフォーマー】プレコンディショニング
11:00〜	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善	馬場 【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	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・腰痛改善	飯野 【リフォーマー】プレコンディショニング
12:00〜	-	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	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・腰痛改善	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-
13:00〜	飯野 【マット】フローベーシック	-	-	-	-	-	飯野 【タワー】姿勢・スタイル改善
14:00〜	飯野 【マット】フローベーシック	馬場	伊佐山 【タワー】姿勢・スタイル改善	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】肩痛・腰痛	飯野 【タワー】姿勢・スタイル改善
15:00〜	-	馬場 【マスター】肩痛・腰痛	伊佐山 【マスター】肩痛・腰痛	-	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〜	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	-	伊佐山 【マット】フローベーシック	-	-	-	-	-
19:00〜	-	飯野 【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	-	-	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-
20:00〜	-	飯野 【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	-	-	飯野 【リフォーマー】プレコンディショニング	-

2月/5週目

時間	02/25 日	02/26 月	02/27 火	02/28 水	02/29 木	03/01 金	03/02 土
10:00〜	飯野 【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】フローベーシック	-	-	-	-
11:00〜	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善	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・腰痛改善	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	-	-
12:00〜	-	馬場 【マスター】肩痛・腰痛	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 【マット】肩こり・腰痛改善	-	-
13:00〜	飯野 【マット】フローベーシック	馬場 【マスター】肩痛・腰痛	-	-	-	-	-
14:00〜	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	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	-	-
15:00〜	-	-	伊佐山 【マスター】肩痛・腰痛	-	浦部 【リフォーマー】プレコンディショニング	-	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	-	伊佐山 【マット】フローベーシック	-	-	野口 【マスター】肩痛・腰痛	-	-
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	-	野口 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-
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・腰痛	-	-	-	-

時間	02/04 日	02/05 月	02/06 火	02/07 水	02/08 木	02/09 金	02/10 土
10:00〜	-	-	-	-	-	-	-
11:00〜	-	-	-	-	-	-	-
12:00〜	-	-	-	-	-	-	-
13:00〜	-	-	-	-	-	-	-
14:00〜	-	-	-	-	-	-	-
15:00〜	-	-	-	-	-	-	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	-	-	-	-	-	-	-
19:00〜	-	-	-	-	-	-	-
20:00〜	-	-	-	-	-	-	-