2024年3月レッスンスケジュール

PILATES STUDIO ARTE

3月/1週目

時間	02/25	02/26	02/27	02/28	02/29	03/01	03/02
	日	月	火	水	木	金	土
10:00～	-	-	-	-	-	伊佐山 【マット】フローベーシック	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善
11:00～	-	-	-	-	-	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
12:00～	-	-	-	-	-	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
13:00～	-	-	-	-	-	-	-
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】フローベーシック	飯野 【タワー】姿勢・スタイル改善
16:00～	-	-	-	-	-	-	-
17:00～	-	-	-	-	-	-	-
18:00～	-	-	-	-	-	-	-
19:00～	-	-	-	-	-	伊佐山 【マスター】肩戻・肩腰	-
20:00～	-	-	-	-	-	飯野 【タワー】姿勢・スタイル改善	-

3月/2週目

時間	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	03/09
	日	月	火	水	木	金	土
10:00～	野口 【リフォーマー】肩こり・腰痛	馬場 【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	-	-	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
11:00～	野口 【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 【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】肩こり・腰痛改善	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	伊佐山 【マスター】肩戻・肩腰	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】フローベーシック
13:00～	-	-	-	-	-	-	-
14:00～	野口 【マット】肩こり・腰痛改善	馬場 【マスター】肩戻・肩腰	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	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	飯野 【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 【マスター】肩戻・肩腰	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】肩こり・腰痛	飯野 【タワー】姿勢・スタイル改善
16:00～	-	-	-	-	-	-	-
17:00～	-	-	-	-	-	-	-
18:00～	-	-	-	-	-	-	-
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】肩戻・肩腰	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	-

3月/3週目

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

3月/4週目

時間	03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23
	日	月	火	水	木	金	土
10:00～	飯野 【マット】フローベーシック	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 【タワー】姿勢・スタイル改善
11:00～	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善	馬場 【マット】肩こり・腰痛改善	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 【マット】肩こり・腰痛改善	飯野 【タワー】姿勢・スタイル改善
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】肩こり・腰痛	浦部 【マット】肩こり・腰痛改善	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	飯野 【リフォーマー】プレコンディショニング
13:00～	飯野 【リフォーマー】プレコンディショニング	-	-	-	-	-	-
14:00～	飯野 【タワー】姿勢・スタイル改善	馬場 【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	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】肩戻・肩腰	飯野 【リフォーマー】プレコンディショニング
15:00～	-	馬場 【マスター】肩戻・肩腰	伊佐山 【マスター】肩戻・肩腰	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	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
16:00～	-	-	-	-	-	-	-
17:00～	-	-	-	-	-	-	-
18:00～	-	-	-	-	-	-	-
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	-

3月/5週目

時間	03/24	03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30
	日	月	火	水	木	金	土
10:00～	-	馬場 【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 【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～	-	馬場 【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 【マット】フローベーシック	浦部 【マット】フローベーシック	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善	飯野 【タワー】姿勢・スタイル改善
12:00～	-	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 【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	伊佐山 【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
13:00～	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-	-	-	-	-
14:00～	伊佐山 【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 【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	浦部 【タワー】姿勢・スタイル改善	伊佐山 【マスター】肩戻・肩腰	飯野 【リフォーマー】プレコンディショニング
15:00～	-	馬場 【マスター】肩戻・肩腰	伊佐山 【マスター】肩戻・肩腰	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】フローベーシック
16:00～	-	-	-	-	-	-	-
17:00～	-	-	-	-	-	-	-
18:00～	-	-	-	-	-	-	-
19:00～	-	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	-	野口 【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】肩こり・腰痛	-	野口 【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	-

3月/6週目

時間	03/31	04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06
	日	月	火	水	木	金	土
10:00～	-	-	-	-	-	-	-
11:00～	野口 【マット】肩こり・腰痛改善	-	-	-	-	-	-
12:00～	野口 【マット】フローベーシック	-	-	-	-	-	-
13:00～	-	-	-	-	-	-	-
14:00～	野口 【マット】肩こり・腰痛改善	-	-	-	-	-	-
15:00～	-	-	-	-	-	-	-
16:00～	-	-	-	-	-	-	-
17:00～	伊佐山 【マスター】肩戻・肩腰	-	-	-	-	-	-
18:00～	伊佐山 【マスター】肩戻・肩腰	-	-	-	-	-	-
19:00～	-	-	-	-	-	-	-
20:00～	-	-	-	-	-	-	-