2024年4月レッスンスケジュール

PILATES STUDIO ARTE

4月/1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～	-	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～	-	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	-	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～	-	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・胸郭	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～	-	馬場 【マスター】肩甲・胸郭	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】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～	-	馬場 【マスター】肩甲・胸郭	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	-	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	-	-	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	-	-	飯野 【リフォーマー】プレコンディショニング	-

4月/2週目

時間	04/07	04/08	04/09	04/10	04/11	04/12	04/13
	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】肩こり・腰痛	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	-	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 【リフォーマー】肩こり・腰痛	馬場 【マット】肩こり・腰痛改善	-	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～	-	-	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-	-	-
14:00～	野口 【マット】肩こり・腰痛改善	馬場 【マスター】肩甲・胸郭	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 【タワー】姿勢・スタイル改善	伊佐山 【マスター】肩甲・胸郭	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】肩甲・胸郭	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善	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】肩甲・胸郭	飯野 【マット】フローベーシック
16:00～	伊佐山 【リフォーマー】フローベーシック	-	-	-	-	-	-
17:00～	伊佐山 【リフォーマー】プレコンディショニング	-	-	-	-	-	-
18:00～	-	-	-	-	-	-	-
19:00～	-	飯野 【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 【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 【マット】フローベーシック	-	-	飯野 【タワー】姿勢・スタイル改善	-

4月/3週目

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

4月/4週目

時間	04/21	04/22	04/23	04/24	04/25	04/26	04/27
	日	月	火	水	木	金	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 【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～	野口 【リフォーマー】プレコンディショニング	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 【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 【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～	野口 【マスター】肩甲・胸郭	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・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～	-	-	-	-	-	-	-
14:00～	野口 【マスター】肩甲・胸郭	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	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・胸郭	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】肩甲・胸郭	伊佐山 【マスター】肩甲・胸郭	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 【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～	伊佐山 【マット】フローベーシック	-	-	-	-	-	-
17:00～	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善	-	-	-	-	-	-
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 【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	-
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 【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	-

4月/5週目

時間	04/28	04/29	04/30	05/01	05/02	05/03	05/04
	日	月	火	水	木	金	土
10:00～	-	伊佐山 【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	-	-	-	-
11:00～	野口 【マット】肩こり・腰痛改善	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善	伊佐山 【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】肩甲・胸郭	-	-	-	-
13:00～	-	-	-	-	-	-	-
14:00～	野口 【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】肩こり・腰痛	-	-	-	-
15:00～	野口 【リフォーマー】肩こり・腰痛	伊佐山 【マスター】肩甲・胸郭	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-	-	-
16:00～	伊佐山 【マスター】肩甲・胸郭	-	-	-	-	-	-
17:00～	伊佐山 【マスター】肩甲・胸郭	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-
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	-	-	-	-

4月/6週目

時間	05/05	05/06	05/07	05/08	05/09	05/10	05/11
	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～	-	-	-	-	-	-	-