2024年5月レッスンスケジュール

PILATES STUDIO ARTE

5月/1週目

時間	04/28 日	04/29 月	04/30 火	05/01 水	05/02 木	05/03 金	05/04 土
10:00〜						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〜				浦部 【マット】肩こり・腰痛改善		松島 【マット】フローベーシック	飯野 【タワー】姿勢・スタイル改善
12:00〜				浦部 【タワー】姿勢・スタイル改善		松島 【マット】ピラティス	飯野 【リフォーマー】プレコンディショニング
13:00〜							
14:00〜				浦部 【リフォーマー】プレコンディショニング		松島 【マット】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〜				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 【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】姿勢・筋膜	
20:00〜				戸丸 【リフォーマー】肩こり・腰痛改善		飯野 【マット】フローベーシック	

5月/2週目

時間	05/05 日	05/06 月	05/07 火	05/08 水	05/09 木	05/10 金	05/11 土
10:00〜	伊佐山 【リフォーマー】フローベーシック	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	伊佐山 【リフォーマー】フローベーシック		馬場 【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〜	伊佐山 【マスター】姿勢・筋膜	伊佐山 【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	伊佐山 【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	飯野 【リフォーマー】肩こり・腰痛
12:00〜	伊佐山 【マスター】姿勢・筋膜	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善	伊佐山 【マスター】姿勢・筋膜	伊佐山 【マスター】姿勢・筋膜		馬場 【マスター】姿勢・筋膜	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	伊佐山 【マスター】姿勢・筋膜	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		松島 【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
15:00〜	伊佐山 【リフォーマー】フローベーシック	伊佐山 【マスター】姿勢・筋膜	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		松島 【マット】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〜	伊佐山 【タワー】姿勢・スタイル改善						
18:00〜	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 【リフォーマー】プレコンディショニング	戸丸 【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 【タワー】姿勢・スタイル改善	戸丸 【リフォーマー】肩こり・腰痛		飯野 【タワー】姿勢・スタイル改善	

5月/3週目

時間	05/12 日	05/13 月	05/14 火	05/15 水	05/16 木	05/17 金	05/18 土
10:00〜	野口 【マスター】姿勢・筋膜	馬場 【タワー】姿勢・スタイル改善	松島 【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〜	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	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		松島 【マット】肩こり・腰痛改善	飯野 【リフォーマー】肩こり・腰痛
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	松島 【マット】フローベーシック	浦部 【マット】肩こり・腰痛改善		松島 【マット】フローベーシック	飯野 【リフォーマー】肩こり・腰痛
13:00〜							
14:00〜	野口 【マット】肩こり・腰痛改善	馬場 【マスター】姿勢・筋膜	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		松島 【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
15:00〜	野口 【タワー】姿勢・スタイル改善	馬場 【マスター】姿勢・筋膜	伊佐山 【マスター】姿勢・筋膜	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 【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	伊佐山 【リフォーマー】フローベーシック		野口 【マスター】姿勢・筋膜	伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	戸丸 【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】肩こり・腰痛	戸丸 【リフォーマー】肩こり・腰痛	野口 【マスター】姿勢・筋膜	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善	

5月/4週目

時間	05/19 日	05/20 月	05/21 火	05/22 水	05/23 木	05/24 金	05/25 土
10:00〜	野口 【マスター】姿勢・筋膜	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】フローベーシック	飯野 【リフォーマー】肩こり・腰痛
11:00〜	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 【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 【リフォーマー】プレコンディショニング	松島 【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 【リフォーマー】肩こり・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】姿勢・筋膜	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	松島 【マット】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〜	野口 【マット】肩こり・腰痛改善	馬場 【マスター】姿勢・筋膜	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	松島 【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
15:00〜	野口 【タワー】姿勢・スタイル改善	馬場 【マスター】姿勢・筋膜	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】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】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	伊佐山 【マスター】姿勢・筋膜			伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	戸丸 【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 【タワー】姿勢・スタイル改善	戸丸 【リフォーマー】肩こり・腰痛		飯野 【マット】フローベーシック	

5月/5週目

時間	05/26 日	05/27 月	05/28 火	05/29 水	05/30 木	05/31 金	06/01 土
10:00〜	野口 【マスター】姿勢・筋膜	伊佐山 【マット】フローベーシック	松島 【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	
11:00〜	野口 【リフォーマー】肩こり・腰痛	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	浦部 【リフォーマー】プレコンディショニング		松島 【マット】フローベーシック	
12:00〜	野口 【マット】肩こり・腰痛改善		松島 【マット】フローベーシック	浦部 【マット】肩こり・腰痛改善		松島 【マット】ピラティス	
13:00〜		馬場 【リフォーマー】フローベーシック					
14:00〜	野口 【マット】肩こり・腰痛改善	馬場 【マスター】姿勢・筋膜	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		松島 【マット】フローベーシック	
15:00〜	野口 【タワー】姿勢・スタイル改善	馬場 【マスター】姿勢・筋膜	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】プレコンディショニング	
16:00〜	伊佐山 【リフォーマー】プレコンディショニング						
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	伊佐山 【マスター】姿勢・筋膜		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】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	戸丸 【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	

5月/6週目

時間	06/02 日	06/03 月	06/04 火	06/05 水	06/06 木	06/07 金	06/08 土
10:00〜							
11:00〜							
12:00〜							
13:00〜							
14:00〜							
15:00〜							
16:00〜							
17:00〜							
18:00〜							
19:00〜							
20:00〜							