2024年8月レッスンスケジュール

PILATES STUDIO ARTE

8月/1週目

時間	07/28 日	07/29 月	07/30 火	07/31 水	08/01 木	08/02 金	08/03 土
09:00〜						伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	
10:00〜						伊佐山 【タワー】姿勢・スタイル改善	飯野 【リフォーマー】肩こり・腰痛
11:00〜					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	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善
12:00〜					浦部 【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
13:00〜							
14:00〜					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】肩周・肩甲	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】フローアドバンス	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】フローアドバンス
18:00〜					野口 【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	
19:00〜					野口 【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	戸丸 【リフォーマー】肩こり・腰痛
20:00〜					野口 【マスター】肩周・肩甲	飯野 【タワー】姿勢・スタイル改善	

8月/2週目

時間	08/04 日	08/05 月	08/06 火	08/07 水	08/08 木	08/09 金	08/10 土
09:00〜							伊佐山 【リフォーマー】フローベーシック
10:00〜	野口 【リフォーマー】プレ/コンディショニング	馬場 【マット】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 【タワー】姿勢・スタイル改善
11:00〜	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 【マット】肩こり・腰痛改善	浦部 【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 【マット】肩こり・腰痛改善	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善
12:00〜	野口 【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】フローベーシック	浦部 【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 【リフォーマー】肩こり・腰痛	
13:00〜							
14:00〜	野口 【リフォーマー】フローベーシック	馬場 【マスター】肩周・肩甲	伊佐山 【マスター】肩周・肩甲	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	浦部 【タワー】姿勢・スタイル改善	伊佐山 【マスター】肩周・肩甲
15:00〜	野口 【リフォーマー】フローベーシック	馬場 【マスター】肩周・肩甲	伊佐山 【リフォーマー】フローアドバンス	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	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】フローアドバンス
16:00〜			松島 【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
17:00〜							
18:00〜			松島 【タワー】姿勢・スタイル改善		野口 【タワー】姿勢・スタイル改善	伊佐山 【マスター】肩周・肩甲	
19:00〜		飯野 【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		野口 【マット】フローベーシック	伊佐山 【リフォーマー】フローアドバンス	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	松島 【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】フローベーシック	野口 【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	

8月/3週目

時間	08/11 日	08/12 月	08/13 火	08/14 水	08/15 木	08/16 金	08/17 土
09:00〜						伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	
10:00〜	野口 【リフォーマー】プレ/コンディショニング	馬場 【マット】フローベーシック		伊佐山 【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 【タワー】姿勢・スタイル改善	飯野 【リフォーマー】肩こり・腰痛
11:00〜	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 【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	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
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 【リフォーマー】フローアドバンス	伊佐山 【リフォーマー】プレ/コンディショニング		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】フローベーシック				
14:00〜	野口 【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	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	伊佐山 【タワー】姿勢・スタイル改善	伊佐山 【マスター】肩周・肩甲	飯野 【リフォーマー】プレ/コンディショニング
15:00〜	野口 【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	伊佐山 【マスター】肩周・肩甲	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	伊佐山 【リフォーマー】フローアドバンス	飯野 【マット】フローベーシック
16:00〜							伊佐山 【リフォーマー】フローアドバンス
17:00〜			伊佐山 【タワー】姿勢・スタイル改善				伊佐山 【リフォーマー】フローアドバンス
18:00〜			伊佐山 【マスター】肩周・肩甲			松島 【リフォーマー】肩こり・腰痛	
19:00〜		飯野 【マット】フローベーシック				松島 【マット】肩こり・腰痛改善	
20:00〜		飯野 【マット】肩こり・腰痛改善				飯野 【タワー】姿勢・スタイル改善	

8月/4週目

時間	08/18 日	08/19 月	08/20 火	08/21 水	08/22 木	08/23 金	08/24 土
09:00〜							
10:00〜	野口 【リフォーマー】フローベーシック	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				
11:00〜	野口 【マスター】肩周・肩甲	馬場 【マット】肩こり・腰痛改善	伊佐山 【マスター】肩周・肩甲	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	浦部 【リフォーマー】肩こり・腰痛	
12:00〜	野口 【マスター】肩周・肩甲	馬場 【リフォーマー】フローベーシック	伊佐山 【マスター】肩周・肩甲	浦部 【リフォーマー】肩こり・腰痛	浦部 【リフォーマー】肩こり・腰痛	浦部 【マット】肩こり・腰痛改善	
13:00〜							
14:00〜	野口 【リフォーマー】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 【リフォーマー】フローアドバンス	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	浦部 【タワー】姿勢・スタイル改善	
15:00〜	野口 【マット】フローベーシック	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 【タワー】姿勢・スタイル改善	浦部 【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	
16:00〜			松島 【マット】フローベーシック				
17:00〜							
18:00〜			松島 【リフォーマー】プレ/コンディショニング			伊佐山 【マスター】肩周・肩甲	
19:00〜		飯野 【マット】フローベーシック	松島 【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	
20:00〜		飯野 【リフォーマー】肩こり・腰痛	松島 【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】肩こり・腰痛改善	

8月/5週目

時間	08/25 日	08/26 月	08/27 火	08/28 水	08/29 木	08/30 金	08/31 土
09:00〜						伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛	
10:00〜		馬場 【マット】フローベーシック	伊佐山 【マスター】肩周・肩甲			伊佐山 【タワー】姿勢・スタイル改善	飯野 【リフォーマー】肩こり・腰痛
11:00〜		馬場 【マット】肩こり・腰痛改善	伊佐山 【マスター】肩周・肩甲	浦部 【リフォーマー】肩こり・腰痛		伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善
12:00〜		馬場 【リフォーマー】フローベーシック	松島 【リフォーマー】肩こり・腰痛	浦部 【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〜			松島 【リフォーマー】肩こり・腰痛				
14:00〜		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 【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】肩こり・腰痛	伊佐山 【マスター】肩周・肩甲	飯野 【リフォーマー】プレ/コンディショニング
15:00〜		馬場 【リフォーマー】プレ/コンディショニング	松島 【タワー】姿勢・スタイル改善	浦部 【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 【リフォーマー】フローアドバンス	飯野 【マット】フローベーシック
16:00〜							伊佐山 【マスター】肩周・肩甲
17:00〜							伊佐山 【マスター】肩周・肩甲
18:00〜							
19:00〜	野口 【タワー】姿勢・スタイル改善	飯野 【マット】フローベーシック	伊佐山 【マスター】肩周・肩甲			伊佐山 【リフォーマー】フローアドバンス	戸丸 【リフォーマー】肩こり・腰痛
20:00〜	野口 【タワー】姿勢・スタイル改善	飯野 【リフォーマー】肩こり・腰痛	伊佐山 【リフォーマー】フローアドバンス	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	

8月/6週目

時間	09/01 日	09/02 月	09/03 火	09/04 水	09/05 木	09/06 金	09/07 土
09:00〜							
10:00〜							
11:00〜							
12:00〜							
13:00〜							
14:00〜							
15:00〜							
16:00〜							
17:00〜							
18:00〜							
19:00〜							
20:00〜							