2025年3月レッスンスケジュール

PILATES STUDIO ARTE

3月/1週目

時間	02/23 日	02/24 月	02/25 火	02/26 水	02/27 木	02/28 金	03/01 土
09:00〜	-	-	-	-	-	-	飯野 【リフォーマー】プレ・コンディショニング
10:00〜	-	-	-	-	-	-	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善
11:00〜	-	-	-	-	-	-	飯野 【リフォーマー】肩こり・腰痛
12:00〜	-	-	-	-	-	-	-
13:00〜	-	-	-	-	-	-	飯野 【リフォーマー】肩こり・腰痛
14:00〜	-	-	-	-	-	-	飯野 【リフォーマー】フローベーシック
15:00〜	-	-	-	-	-	-	飯野 【タワー】姿勢・スタイル改善
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	-	-	-	-	-	-	-
19:00〜	-	-	-	-	-	-	-
20:00〜	-	-	-	-	-	-	-

3月/2週目

時間	03/02 日	03/03 月	03/04 火	03/05 水	03/06 木	03/07 金	03/08 土
09:00〜	-	-	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	飯野 【リフォーマー】プレ・コンディショニング
10:00〜	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 【マスター】筋肉・骨盤	-	-	伊佐山 【タワー】姿勢・スタイル改善	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善
11:00〜	野口 【リフォーマー】フローベーシック	馬場 【マット】肩こり・腰痛改善	伊佐山 【マスター】筋肉・骨盤	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	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〜	野口 【マスター】筋肉・骨盤	馬場 【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 【マット】フローベーシック	-	-
13:00〜	-	-	-	-	-	浦部 【タワー】姿勢・スタイル改善	飯野 【リフォーマー】肩こり・腰痛
14:00〜	野口 【タワー】姿勢・スタイル改善	馬場 【マスター】筋肉・骨盤	戸丸 【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 【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	飯野 【リフォーマー】フローベーシック
15:00〜	野口 【マット】肩こり・腰痛改善	馬場 【マスター】筋肉・骨盤	戸丸 【リフォーマー】肩こり・腰痛	浦部 【リフォーマー】フローベーシック	浦部 【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	飯野 【タワー】姿勢・スタイル改善
16:00〜	本橋 【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	-	-	伊佐山 【マスター】筋肉・骨盤	本橋 【マット】フローベーシック
17:00〜	本橋 【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	-	-	伊佐山 【マスター】筋肉・骨盤	本橋 【タワー】姿勢・スタイル改善
18:00〜	-	-	-	-	野口 【マスター】筋肉・骨盤	-	本橋 【マット】フローベーシック
19:00〜	-	飯野 【マット】フローベーシック	-	-	野口 【マスター】筋肉・骨盤	-	戸丸 【リフォーマー】肩こり・腰痛
20:00〜	-	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善	-	戸丸 【リフォーマー】プレ・コンディショニング	野口 【マスター】筋肉・骨盤	-	-

3月/3週目

時間	03/09 日	03/10 月	03/11 火	03/12 水	03/13 木	03/14 金	03/15 土
09:00〜	-	-	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	飯野 【リフォーマー】プレ・コンディショニング
10:00〜	野口 【リフォーマー】フローベーシック	馬場 【マット】肩こり・腰痛改善	伊佐山 【マスター】筋肉・骨盤	-	-	伊佐山 【タワー】姿勢・スタイル改善	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善
11:00〜	野口 【マスター】筋肉・骨盤	馬場 【リフォーマー】プレ・コンディショニング	伊佐山 【マスター】筋肉・骨盤	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 【リフォーマー】プレ・コンディショニング
12:00〜	野口 【マスター】筋肉・骨盤	馬場 【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	-	-	-
13:00〜	-	-	-	-	浦部 【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	飯野 【リフォーマー】肩こり・腰痛
14:00〜	野口 【タワー】姿勢・スタイル改善	-	戸丸 【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 【リフォーマー】フローベーシック
15:00〜	野口 【マット】肩こり・腰痛改善	-	戸丸 【リフォーマー】肩こり・腰痛	浦部 【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	-	飯野 【タワー】姿勢・スタイル改善
16:00〜	-	-	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善	-	-	伊佐山 【リフォーマー】フローアドバンス	-
17:00〜	-	-	伊佐山 【マット】フローベーシック	-	-	伊佐山 【リフォーマー】フローアドバンス	-
18:00〜	-	-	-	-	野口 【マスター】筋肉・骨盤	-	-
19:00〜	-	飯野 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-	野口 【マスター】筋肉・骨盤	-	戸丸 【リフォーマー】プレ・コンディショニング
20:00〜	-	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善	-	戸丸 【リフォーマー】フローベーシック	野口 【マスター】筋肉・骨盤	-	-

3月/4週目

時間	03/16 日	03/17 月	03/18 火	03/19 水	03/20 木	03/21 金	03/22 土
09:00〜	-	-	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	飯野 【リフォーマー】プレ・コンディショニング
10:00〜	野口 【リフォーマー】フローベーシック	馬場 【リフォーマー】肩こり・腰痛	伊佐山 【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	伊佐山 【マスター】筋肉・骨盤	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善
11:00〜	野口 【マスター】筋肉・骨盤	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	浦部 【マット】フローベーシック	-	伊佐山 【マスター】筋肉・骨盤	飯野 【リフォーマー】肩こり・腰痛
12:00〜	野口 【マスター】筋肉・骨盤	馬場 【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〜	-	-	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
14:00〜	野口 【タワー】姿勢・スタイル改善	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】肩こり・腰痛	浦部 【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】プレ・コンディショニング	飯野 【リフォーマー】フローベーシック
15:00〜	野口 【マット】肩こり・腰痛改善	馬場 【マスター】筋肉・骨盤	-	浦部 【リフォーマー】フローベーシック	-	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
16:00〜	本橋 【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】フローアドバンス	本橋 【マット】フローベーシック
17:00〜	本橋 【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	本橋 【タワー】姿勢・スタイル改善
18:00〜	-	-	-	-	-	-	本橋 【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	-	-	-	-	戸丸 【リフォーマー】肩こり・腰痛
20:00〜	-	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善	-	戸丸 【リフォーマー】肩こり・腰痛	-	-	-

3月/5週目

時間	03/23 日	03/24 月	03/25 火	03/26 水	03/27 木	03/28 金	03/29 土
09:00〜	-	-	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	飯野 【リフォーマー】プレ・コンディショニング
10:00〜	-	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	-	-	伊佐山 【マスター】筋肉・骨盤	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善
11:00〜	-	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	浦部 【マット】フローベーシック	-	伊佐山 【マスター】筋肉・骨盤	飯野 【リフォーマー】肩こり・腰痛
12:00〜	-	馬場 【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〜	-	-	伊佐山 【タワー】姿勢・スタイル改善	-	浦部 【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
14:00〜	-	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】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	戸丸 【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】フローベーシック
15:00〜	-	馬場 【マスター】筋肉・骨盤	-	浦部 【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	戸丸 【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〜	本橋 【マット】肩こり・腰痛改善	-	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】フローアドバンス	本橋 【マット】フローベーシック
17:00〜	本橋 【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-	-	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善	本橋 【タワー】姿勢・スタイル改善
18:00〜	-	-	-	-	-	-	本橋 【マット】フローベーシック
19:00〜	-	飯野 【マット】フローベーシック	-	-	-	-	戸丸 【リフォーマー】フローベーシック
20:00〜	-	飯野 【マット】肩こり・腰痛改善	-	戸丸 【リフォーマー】プレ・コンディショニング	-	-	-

3月/6週目

時間	03/30 日	03/31 月	火	水	木	金	土
09:00〜	-	-	-	-	-	-	-
10:00〜	伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善	-	-	-	-	-	-
11:00〜	伊佐山 【マスター】筋肉・骨盤	-	-	-	-	-	-
12:00〜	伊佐山 【マスター】筋肉・骨盤	-	-	-	-	-	-
13:00〜	-	馬場 【リフォーマー】フローベーシック	-	-	-	-	-
14:00〜	-	馬場 【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	-	-	-
15:00〜	-	馬場 【マット】肩こり・腰痛改善	-	-	-	-	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	-	-	-	-	-	-	-
19:00〜	-	飯野 【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	-	-	-	-	-