2025年10月レッスンスケジュール

PILATES STUDIO ARTE

10月/1週目

時間	09/28 日	09/29 月	09/30 火	10/01 水	10/02 木	10/03 金	10/04 土
09:00〜	-	-	-	-	-	伊佐山	-
	-	-	-	-	-	【マット】ムーブメント	-
10:00〜	-	-	-	浦部	-	伊佐山	本橋
	-	-	-	【マット】ムーブメント	-	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	【タワー】姿勢・スタイル改善
11:00〜	-	-	-	浦部	-	伊佐山	本橋
	-	-	-	【リフォーマー】フローベーシック	-	【マスター】肩甲・肩関	【リフォーマー】プレコンディショニング
12:00〜	-	-	-	浦部	-	-	本橋
	-	-	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	【マット】ムーブメント
13:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
14:00〜	-	-	-	浦部	-	戸丸	-
	-	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	
15:00〜	-	-	-	浦部	-	戸丸	-
	-	-	-	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	-
16:00〜	-	-	-	-	-	伊佐山	本橋
	-	-	-	-	-	【マット】フローアドバンス	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし
17:00〜	-	-	-	-	-	-	本橋
	-	-	-	-	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング
18:00〜	-	-	-	-	本橋	本橋	本橋
	-	-	-	-	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	【タワー】姿勢・スタイル改善	【リフォーマー】膝にリ・筋膜
19:00〜	-	-	-	-	本橋	本橋	-
	-	-	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	-
20:00〜	-	-	-	-	本橋	戸丸	-
	-	-	-	-	【リフォーマー】フローベーシック	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	-

10月/2週目

時間	10/05 日	10/06 月	10/07 火	10/08 水	10/09 木	10/10 金	10/11 土
09:00〜	-	-	伊佐山	-	-	伊佐山	-
	-	-	【マット】フローアドバンス	-	-	【マット】ムーブメント	-
10:00〜	-	馬場	伊佐山	浦部	-	伊佐山	本橋
	-	【リフォーマー】フローベーシック	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	【マット】ムーブメント	-	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	【タワー】姿勢・スタイル改善
11:00〜	-	馬場	伊佐山	浦部	-	伊佐山	本橋
	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	【リフォーマー】フローアドバンス	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	-	【マスター】肩甲・肩関	【リフォーマー】プレコンディショニング
12:00〜	-	馬場	-	浦部	-	-	本橋
	-	【マット】ムーブメント	-	【タワー】姿勢・スタイル改善		-	【マット】ムーブメント
13:00〜	-	-	伊佐山	-	浦部	-	-
	-		【リフォーマー】膝にリ・筋膜	-	【マット】フローアドバンス		-
14:00〜	-	馬場	伊佐山	浦部	浦部	戸丸	-
	-	【マスター】肩甲・肩関	【マスター】肩甲・肩関	【リフォーマー】フローベーシック	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	-
15:00〜	野口	馬場	-	浦部	浦部	戸丸	-
	【マスター】肩甲・肩関	【マスター】肩甲・肩関	-	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	【タワー】姿勢・スタイル改善	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	-
16:00〜	野口	-	-	-	-	伊佐山	本橋
	【マスター】肩甲・肩関	-	-	-	-	【リフォーマー】フローアドバンス	【リフォーマー】膝にリ・筋膜
17:00〜	-	-	-	-	-	-	本橋
	-	-	-	-	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング
18:00〜	-	-	本橋	-	本橋	本橋	本橋
	-	-	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	-	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	【タワー】姿勢・スタイル改善	【リフォーマー】フローベーシック
19:00〜	-	-	本橋	-	本橋	本橋	-
	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	-	【マット】ムーブメント	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	-
20:00〜	-	-	戸丸	-	本橋	戸丸	-
	-	-	【リフォーマー】フローベーシック	-	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	【リフォーマー】プレコンディショニング	-

10月/3週目

時間	10/12 日	10/13 月	10/14 火	10/15 水	10/16 木	10/17 金	10/18 土
09:00〜	-	伊佐山	伊佐山	-	-	伊佐山	-
	-	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	【マット】ムーブメント	-	-	【マット】ムーブメント	-
10:00〜	野口	伊佐山	伊佐山	浦部	-	伊佐山	本橋
	【リフォーマー】フローベーシック	【タワー】姿勢・スタイル改善	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	【マット】ムーブメント	-	【マスター】肩甲・肩関	【タワー】姿勢・スタイル改善
11:00〜	野口	伊佐山	伊佐山	浦部	-	伊佐山	本橋
	【マット】フローアドバンス	【マット】ムーブメント	【リフォーマー】フローアドバンス	【リフォーマー】フローベーシック	-	【マスター】肩甲・肩関	【リフォーマー】プレコンディショニング
12:00〜	-	-	-	浦部	-	-	本橋
		-	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	-		【マット】ムーブメント
13:00〜	野口	伊佐山	伊佐山	-	-	馬場	-
	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	【マスター】肩甲・肩関	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	-	-	【リフォーマー】フローベーシック	-
14:00〜	野口	伊佐山	伊佐山	浦部	-	馬場	-
	【マット】ムーブメント	【マスター】肩甲・肩関	【リフォーマー】フローベーシック	【リフォーマー】フローベーシック	-	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	-
15:00〜	-	伊佐山	-	浦部	-	馬場	-
	-	【マスター】肩甲・肩関	-	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	本橋
	-	-	-	-	-	-	【リフォーマー】フローベーシック
17:00〜	-	-	-	-	-	-	本橋
	-	-	-	-	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング
18:00〜	-	-	本橋	-	野口	本橋	本橋
	-	-	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	-	【マスター】肩甲・肩関	【マット】ムーブメント	【タワー】姿勢・スタイル改善
19:00〜	-	-	本橋	-	野口	本橋	-
	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	-	【マスター】肩甲・肩関	【リフォーマー】プレコンディショニング	-
20:00〜	-	-	本橋	-	野口	戸丸	-
	-	-	【リフォーマー】フローベーシック	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	-

10月/4週目

時間	10/19 日	10/20 月	10/21 火	10/22 水	10/23 木	10/24 金	10/25 土
09:00〜	-	伊佐山	伊佐山	-	-	伊佐山	-
	-	【マット】フローアドバンス	【マット】ムーブメント	-	-	【マット】ムーブメント	-
10:00〜	野口	伊佐山	伊佐山	浦部	-	伊佐山	本橋
	【リフォーマー】フローベーシック	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	【マット】ムーブメント	-	【マスター】肩甲・肩関	【タワー】姿勢・スタイル改善
11:00〜	野口	伊佐山	伊佐山	浦部	-	伊佐山	本橋
	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	【マスター】肩甲・肩関	【マスター】肩甲・肩関	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	-	【マスター】肩甲・肩関	【リフォーマー】プレコンディショニング
12:00〜	野口	-	-	浦部	-	浦部	本橋
	【マット】ムーブメント			【タワー】姿勢・スタイル改善	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし
13:00〜	-	馬場	-	-	浦部	浦部	-
	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	-	-	【マット】ムーブメント	【リフォーマー】フローベーシック	-
14:00〜	野口	馬場	戸丸	浦部	-	浦部	-
	【マスター】肩甲・肩関	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	【リフォーマー】フローベーシック	-	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	-
15:00〜	野口	馬場	戸丸	浦部	-	浦部	-
	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	【リフォーマー】プレコンディショニング	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	-
16:00〜	-	-	伊佐山	-	-	-	本橋
	-	-	【リフォーマー】フローアドバンス	-	-		【タワー】姿勢・スタイル改善
17:00〜	-	-	-	-	-	-	本橋
	-	-	-	-	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング
18:00〜	-	-	本橋	-	野口	本橋	本橋
	-	-	【リフォーマー】フローベーシック	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	【マット】ムーブメント	【マット】ムーブメント
19:00〜	-	-	本橋	-	野口	本橋	-
	-	-	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	-	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	-
20:00〜	-	-	戸丸	-	野口	戸丸	-
	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	-	【リフォーマー】フローベーシック	【リフォーマー】フローベーシック	-

10月/5週目

時間	10/26 日	10/27 月	10/28 火	10/29 水	10/30 木	10/31 金	11/01 土
09:00〜	-	-	伊佐山	-	-	伊佐山	-
	-	-	【マット】ムーブメント	-	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	-
10:00〜	野口	馬場	伊佐山	浦部	-	伊佐山	-
	【リフォーマー】フローベーシック	【リフォーマー】プレコンディショニング	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	【タワー】姿勢・スタイル改善	-	【マスター】肩甲・肩関	-
11:00〜	野口	馬場	伊佐山	浦部	-	伊佐山	-
	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	【マット】フローアドバンス	【マスター】肩甲・肩関	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	-	【マスター】肩甲・肩関	-
12:00〜	野口	馬場	-	浦部	-	浦部	-
	【マット】フローアドバンス	【マット】ムーブメント		【リフォーマー】プレコンディショニング	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	-
13:00〜	-	-	-	-	-	浦部	-
	-	-		-	-	【リフォーマー】フローベーシック	-
14:00〜	野口	馬場	戸丸	浦部	-	浦部	-
	【マスター】肩甲・肩関	【タワー】姿勢・スタイル改善	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	【マット】フローアドバンス		【リフォーマー】膝にリ・筋膜	-
15:00〜	野口	馬場	戸丸	浦部	-	浦部	-
	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	【マスター】肩甲・肩関	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	【リフォーマー】フローベーシック	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	-
16:00〜	-	-	伊佐山	-	-	-	-
			【マスター】肩甲・肩関				
17:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	-	-	本橋	-	本橋	本橋	-
	-	-	【タワー】姿勢・スタイル改善	-	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	【マット】ムーブメント	-
19:00〜	-	-	本橋	-	本橋	本橋	-
	-	-	【リフォーマー】膝にリ・筋膜	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	【マット】膝にリ・筋膜ほぐし	-
20:00〜	-	-	戸丸	-	本橋	本橋	-
	-	-	【リフォーマー】プレコンディショニング	-	【リフォーマー】フローベーシック	【タワー】姿勢・スタイル改善	-

10月/6週目

時間	11/02 日	11/03 月	11/04 火	11/05 水	11/06 木	11/07 金	11/08 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〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-