2025年 11月レッスンスケジュール

PILATES STUDIO ARTE

## 11月/1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〜 | - | - | - | - | - | - | - |
| 10:00〜 | - | - | - | - | - | - | 本橋 【タワー】姿勢・スタイル改善 |
| 11:00〜 | - | - | - | - | - | - | 本橋 【リフォーマー】プレコンディショニング |
| 12:00〜 | - | - | - | - | - | - | 本橋 【マット】ベーシック |
| 13:00〜 | - | - | - | - | - | - | - |
| 14:00〜 | - | - | - | - | - | - | - |
| 15:00〜 | - | - | - | - | - | - | - |
| 16:00〜 | - | - | - | - | - | - | - |
| 17:00〜 | - | - | - | - | - | - | - |
| 18:00〜 | - | - | - | - | - | - | - |
| 19:00〜 | - | - | - | - | - | - | - |
| 20:00〜 | - | - | - | - | - | - | - |

## 11月/2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〜 | - | 伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛改善 | 伊佐山 【マット】フローアドバンス | - | - | 伊佐山 【マット】ベーシック | - |
| 10:00〜 | 野口 【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 【マット】肩こり・腰痛改善 | 浦部 【マット】ベーシック | - | 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 |
| 11:00〜 | 野口 【マット】肩こり・腰痛改善 | 伊佐山 【マット】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】肩こり・腰痛 | - | 伊佐山 【マスター】姿勢・美脚 | 本橋 【リフォーマー】プレコンディショニング |
| 12:00〜 | 野口 【マット】ベーシック | - | - | 浦部 【タワー】姿勢・スタイル改善 | - | - | 本橋 【リフォーマー】フローベーシック |
| 13:00〜 | - | 伊佐山 【マスター】姿勢・美脚 | 伊佐山 【リフォーマー】フローアドバンス | - | 浦部 【マット】フローアドバンス | - | - |
| 14:00〜 | - | 伊佐山 【マスター】姿勢・美脚 | 伊佐山 【マスター】姿勢・美脚 | 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 | 戸丸 【リフォーマー】プレコンディショニング | - |
| 15:00〜 | - | 伊佐山 【マスター】姿勢・美脚 | 伊佐山 【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 | 戸丸 【リフォーマー】肩こり・腰痛 | - |
| 16:00〜 | - | - | - | - | - | 伊佐山 【リフォーマー】フローアドバンス | 本橋 【リフォーマー】肩こり・腰痛 |
| 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 【タワー】姿勢・スタイル改善 | - | 野口 【マスター】姿勢・美脚 | - | 本橋 【マット】ベーシック |
| 19:00〜 | - | - | 本橋 【マット】肩こり・腰痛改善 | 本橋 【リフォーマー】プレコンディショニング | 野口 【マスター】姿勢・美脚 | - | - |
| 20:00〜 | - | - | 戸丸 【リフォーマー】肩こり・腰痛 | 本橋 【マット】肩こり・腰痛改善 | 野口 【タワー】姿勢・スタイル改善 | - | - |

## 11月/3週目

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

## 11月/4週目

| 時間 | 11/16 日 | 11/17 月 | 11/18 火 | 11/19 水 | 11/20 木 | 11/21 金 | 11/22 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 09:00〜 | - | - | 伊佐山 【マット】ベーシック | - | - | 伊佐山 【マット】ベーシック | - |
| 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】プレコンディショニング | 伊佐山 【マット】肩こり・腰痛改善 | 浦部 【マット】ベーシック | - | 伊佐山 【マスター】姿勢・美脚 | 本橋 【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 | 馬場 【マット】ベーシック | 伊佐山 【マスター】姿勢・美脚 | 浦部 【リフォーマー】肩こり・腰痛 | - | 伊佐山 【マスター】姿勢・美脚 | 本橋 【リフォーマー】プレコンディショニング |
| 12:00〜 | 野口 【タワー】姿勢・スタイル改善 | 馬場 【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 【リフォーマー】プレコンディショニング | 本橋 【マット】肩こり・腰痛改善 |
| 13:00〜 | - | - | 伊佐山 【マスター】姿勢・美脚 | - | 浦部 【マット】ベーシック | 浦部 【リフォーマー】フローベーシック | - |
| 14:00〜 | 野口 【マスター】姿勢・美脚 | 馬場 【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】フローベーシック | 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 | - |
| 15:00〜 | 野口 【マット】肩こり・腰痛改善 | 馬場 【マスター】姿勢・美脚 | 戸丸 【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 【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〜 | - | - | 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 |
| 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 【リフォーマー】フローベーシック | - | 本橋 【タワー】姿勢・スタイル改善 | 本橋 【リフォーマー】肩こり・腰痛 | 本橋 【マット】ベーシック |
| 19:00〜 | - | - | 本橋 【マット】肩こり・腰痛改善 | - | 本橋 【リフォーマー】プレコンディショニング | 本橋 【マット】肩こり・腰痛改善 | - |
| 20:00〜 | - | - | 戸丸 【リフォーマー】プレコンディショニング | - | 本橋 【マット】ベーシック | 戸丸 【リフォーマー】フローベーシック | - |

## 11月/5週目

| 時間 | 11/23 日 | 11/24 月 | 11/25 火 | 11/26 水 | 11/27 木 | 11/28 金 | 11/29 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 09:00〜 | - | 伊佐山 【リフォーマー】肩こり・腰痛改善 | 伊佐山 【マット】ベーシック | - | - | 伊佐山 【マット】ベーシック | - |
| 10:00〜 | 野口 【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 【マット】肩こり・腰痛改善 | 浦部 【マット】ベーシック | - | 伊佐山 【マスター】姿勢・美脚 | 本橋 【タワー】姿勢・スタイル改善 |
| 11:00〜 | 野口 【マット】フローアドバンス | 伊佐山 【マット】ベーシック | 伊佐山 【マスター】姿勢・美脚 | 浦部 【リフォーマー】肩こり・腰痛 | - | 伊佐山 【マスター】姿勢・美脚 | 本橋 【リフォーマー】プレコンディショニング |
| 12:00〜 | - | - | - | 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 | 本橋 【マット】ベーシック |
| 13:00〜 | 野口 【マット】肩こり・腰痛改善 | 伊佐山 【マスター】姿勢・美脚 | 伊佐山 【マスター】姿勢・美脚 | - | - | 浦部 【リフォーマー】フローベーシック | - |
| 14:00〜 | 野口 【マット】ベーシック | 伊佐山 【マスター】姿勢・美脚 | 戸丸 【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 | - |
| 15:00〜 | - | 伊佐山 【マスター】姿勢・美脚 | 戸丸 【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 【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】フローアドバンス | - | - | - | 本橋 【マット】肩こり・腰痛改善 |
| 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 【リフォーマー】フローベーシック | 本橋 【リフォーマー】肩こり・腰痛 | 本橋 【マット】ベーシック | 本橋 【マット】ベーシック | 本橋 【リフォーマー】肩こり・腰痛 |
| 19:00〜 | - | - | 本橋 【リフォーマー】肩こり・腰痛 | 本橋 【リフォーマー】プレコンディショニング | 本橋 【タワー】姿勢・スタイル改善 | 本橋 【リフォーマー】フローベーシック | - |
| 20:00〜 | - | - | 戸丸 【リフォーマー】プレコンディショニング | - | 本橋 【マット】肩こり・腰痛改善 | 戸丸 【リフォーマー】肩こり・腰痛 | - |

## 11月/6週目

| 時間 | 11/30 日 | 12/01 月 | 12/02 火 | 12/03 水 | 12/04 木 | 12/05 金 | 12/06 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 09:00〜 | - | - | - | - | - | - | - |
| 10:00〜 | 野口 【リフォーマー】フローベーシック | - | - | - | - | - | - |
| 11:00〜 | 野口 【マット】肩こり・腰痛改善 | - | - | - | - | - | - |
| 12:00〜 | 野口 【マット】フローアドバンス | - | - | - | - | - | - |
| 13:00〜 | - | - | - | - | - | - | - |
| 14:00〜 | 野口 【マスター】姿勢・美脚 | - | - | - | - | - | - |
| 15:00〜 | 野口 【マット】肩こり・腰痛改善 | - | - | - | - | - | - |
| 16:00〜 | - | - | - | - | - | - | - |
| 17:00〜 | - | - | - | - | - | - | - |
| 18:00〜 | - | - | - | - | - | - | - |
| 19:00〜 | - | - | - | - | - | - | - |
| 20:00〜 | - | - | - | - | - | - | - |