2025年 12月レッスンスケジュール

PILATES STUDIO ARTE

12月/1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〜	-	-	伊佐山	-	-	伊佐山	-
	-	-	【リフォーマー】 肩こり・腰痛	-	-	【マット】 ベーシック	-
10:00〜	-	馬場	伊佐山	浦部	-	伊佐山	本橋
	-	【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	【マット】 ベーシック	-	【マット】 肩こり・腰痛改善	【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
	-	【マット】 フローアドバンス	【マット】 ベーシック	【リフォーマー】 肩こり・腰痛	-	【リフォーマー】 肩こり・腰痛	【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】 ベーシック	-	【マスターS】 姿勢・美容	-	-	【リフォーマー】 フローベーシック
13:00〜	-	-	伊佐山	-	浦部	伊佐山	-
	-	-	【リフォーマー】 肩こり・腰痛	-	【リフォーマー】 フローベーシック	【マスターS】 姿勢・美容	-
14:00〜	-	馬場	伊佐山	浦部	浦部	戸丸	-
	-	【タワー】 姿勢・スタイル改善	【マスターS】 姿勢・美容	【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】 プレコンディショニング	-
15:00〜	-	馬場	-	浦部	浦部	戸丸	-
	-	【マスターS】 姿勢・美容	-	【マット】 肩こり・腰痛改善	【マスターS】 姿勢・美容	【マスターS】 姿勢・美容	-
16:00〜	-	-	-	-	-	伊佐山	本橋
	-	-	-	-	-	【リフォーマー】 フローアドバンス	【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	-	野口	本橋	本橋
	-	-	【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	【リフォーマー】 フローベーシック	【マット】 ベーシック
19:00〜	-	-	本橋	-	野口	本橋	-
	-	-	【リフォーマー】 フローベーシック	-	【リフォーマー】 肩こり・腰痛	【マット】 肩こり・腰痛改善	-
20:00〜	-	-	戸丸	-	野口	戸丸	-
	-	-	【マスターS】 姿勢・美容	-	【マット】 ベーシック	【リフォーマー】 プレコンディショニング	-

12月/2週目

時間	12/07 日	12/08 月	12/09 火	12/10 水	12/11 木	12/12 金	12/13 土
09:00〜	-	-	伊佐山	伊佐山	伊佐山	伊佐山	-
	-	-	【マット】 ベーシック	【マット】 ベーシック	【リフォーマー】 肩こり・腰痛	【マスターS】 姿勢・美容	-
10:00〜	野口	馬場	伊佐山	伊佐山	伊佐山	伊佐山	本橋
	【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】 肩こり・腰痛改善	【マット】 フローアドバンス	【タワー】 姿勢・スタイル改善	【タワー】 姿勢・スタイル改善	【タワー】 姿勢・スタイル改善
11:00〜	野口	馬場	伊佐山	伊佐山	伊佐山	伊佐山	本橋
	【マット】 肩こり・腰痛改善	【マット】 フローアドバンス	【マスターS】 姿勢・美容	【マット】 肩こり・腰痛改善	【マスターS】 姿勢・美容	【マット】 ベーシック	【リフォーマー】 プレコンディショニング
12:00〜	野口	馬場	-	-	-	-	本橋
	【タワー】 姿勢・スタイル改善	【マット】 ベーシック	-	-	-	-	【マット】 ベーシック
13:00〜	-	-	伊佐山	-	伊佐山	伊佐山	-
	-	-	【リフォーマー】 プレコンディショニング	-	【リフォーマー】 肩こり・腰痛	【マスターS】 姿勢・美容	-
14:00〜	野口	馬場	戸丸	-	伊佐山	伊佐山	-
	【マスターS】 姿勢・美容	【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	-	【マット】 肩こり・腰痛改善	【マスターS】 姿勢・美容	-
15:00〜	野口	馬場	戸丸	-	伊佐山	-	-
	【マット】 肩こり・腰痛改善	【マスターS】 姿勢・美容	【リフォーマー】 肩こり・腰痛	-	【マット】 ベーシック	-	-
16:00〜	-	-	伊佐山	-	-	-	本橋
	-	-	【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
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
	-	-	【マット】 ベーシック	-	-	【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
19:00〜	-	-	本橋	-	本橋	本橋	-
	-	-	【マット】 肩こり・腰痛改善	-	【リフォーマー】 プレコンディショニング	【リフォーマー】 肩こり・腰痛	-
20:00〜	-	-	戸丸	-	本橋	戸丸	-
	-	-	【リフォーマー】 プレコンディショニング	-	【マット】 ベーシック	【マスターS】 姿勢・美容	-

12月/3週目

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

12月/4週目

時間	12/21 日	12/22 月	12/23 火	12/24 水	12/25 木	12/26 金	12/27 土
09:00〜	-	-	伊佐山	-	-	伊佐山	-
	-	-	【マット】 ベーシック	-	-	【マット】 フローアドバンス	-
10:00〜	野口	馬場	伊佐山	浦部	浦部	伊佐山	本橋
	【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】 肩こり・腰痛改善	【マスターS】 姿勢・美容	【マット】 ベーシック	【マット】 肩こり・腰痛改善	【タワー】 姿勢・スタイル改善
11:00〜	野口	馬場	伊佐山	浦部	浦部	伊佐山	本橋
	【マット】 肩こり・腰痛改善	【マット】 ベーシック	【マット】 ベーシック	【リフォーマー】 肩こり・腰痛	【リフォーマー】 肩こり・腰痛	【リフォーマー】 フローアドバンス	【リフォーマー】 プレコンディショニング
12:00〜	野口	馬場	-	浦部	浦部	-	本橋
	【マット】 フローアドバンス	【マット】 フローアドバンス	-	【タワー】 姿勢・スタイル改善	【マスターS】 姿勢・美容	-	【マット】 ベーシック
13:00〜	-	-	伊佐山	-	-	伊佐山	-
	-	-	【マスターS】 姿勢・美容	-	-	【リフォーマー】 フローアドバンス	-
14:00〜	野口	馬場	戸丸	浦部	浦部	伊佐山	-
	【マスターS】 姿勢・美容	【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	【マット】 肩こり・腰痛改善	【リフォーマー】 フローベーシック	【マスターS】 姿勢・美容	-
15:00〜	野口	馬場	戸丸	浦部	浦部	-	-
	【マット】 肩こり・腰痛改善	【マスターS】 姿勢・美容	【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	【マット】 肩こり・腰痛改善	-	-
16:00〜	-	-	伊佐山	-	-	-	本橋
	-	-	【リフォーマー】 フローアドバンス	-	-	-	【マット】 肩こり・腰痛改善
17:00〜	-	-	-	-	野口	-	本橋
	-	-	-	-	【リフォーマー】 肩こり・腰痛	-	【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	-	【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	【リフォーマー】 肩こり・腰痛
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】 肩こり・腰痛改善	-
20:00〜	-	-	戸丸	-	-	戸丸	-
	-	-	【マスターS】 姿勢・美容	-	-	【リフォーマー】 肩こり・腰痛	-

12月/5週目

時間	12/28 日	12/29 月	12/30 火	12/31 水	01/01 木	01/02 金	01/03 土
09:00〜	-	-	伊佐山	-	-	-	-
	-	-	【マット】 肩こり・腰痛改善	-	-	-	-
10:00〜	野口	馬場	伊佐山	-	-	-	-
	【リフォーマー】 フローベーシック	【リフォーマー】 肩こり・腰痛	【リフォーマー】 フローアドバンス	-	-	-	-
11:00〜	野口	馬場	伊佐山	-	-	-	-
	【マット】 肩こり・腰痛改善	【マット】 ベーシック	【リフォーマー】 フローアドバンス	-	-	-	-
12:00〜	野口	馬場	-	-	-	-	-
	【マット】 フローアドバンス	【マット】 フローアドバンス	-	-	-	-	-
13:00〜	-	-	伊佐山	-	-	-	-
	-	-	【マット】 フローアドバンス	-	-	-	-
14:00〜	野口	伊佐山	伊佐山	-	-	-	-
	【マスターS】 姿勢・美容	【リフォーマー】 肩こり・腰痛	【マット】 フローアドバンス	-	-	-	-
15:00〜	野口	伊佐山	伊佐山	-	-	-	-
	【マット】 肩こり・腰痛改善	【タワー】 姿勢・スタイル改善	【マット】 フローアドバンス	-	-	-	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
19:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
20:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-

12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〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
11:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
12:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
13:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
14:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
15:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
16:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
17:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
18:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
19:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-
20:00〜	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-