



2021

レッスンスケジュール

		9:30	11:00	12:30	19:00	20:30	22:00
1	月	×	×	×	からだ・中西	癒し・はるな	BODYメイク・1
2	火	ストレ・EMI	ムドラ・里美	BODYメイク・1	骨盤・武田	べー・武田	×
3	水	キラナ・マコ	からだ・中西	×	ポール・里美	寝ヨガ・里美	×
4	木	べー・マコ	アンチ・中野	BODYメイク・2	パレヨガ・アサミ	ゆるヨガ・里美	BODYメイク・2
5	金	×	×	×	ピラテ・マコ	べー・はるな	×
6	土	からだ・中西	べー・マコ	×	×	×	×
7	日	アンチ・中野	ポール・里美	×	×	×	×
8	月	×	×	×	からだ・中西	べー・はるな	BODYメイク・3
9	火	べー・EMI	寝ヨガ・里美	BODYメイク・3	べー・武田	骨盤・武田	×
10	水	ピラテ・マコ	からだ・中西	×	ムドラ・里美	ポール・里美	×
11	木	キラナ・マコ	べー・中野	×	×	×	×
12	金	親子ヨガ	×	×	べー・マコ	癒し・はるな	×
13	土	べー・はるな	癒し・はるな	×	×	×	×
14	日	ストレ・EMI	ゆるヨガ・里美	×	×	×	×
15	月	×	×	×	からだ・中西	癒し・はるな	BODYメイク・4
16	火	ストレ・EMI	ポール・里美	BODYメイク・4	骨盤・武田	べー・武田	×
17	水	べー・マコ	からだ・中西	×	寝ヨガ・里美	ゆるヨガ・里美	×
18	木	ピラテ・マコ	アンチ・中野	BODYメイク・5	パレヨガ・アサミ	ムドラ・里美	BODYメイク・5
19	金	×	×	×	キラナ・マコ	べー・はるな	×
20	土	キラナ・マコ	パレヨガ・アサミ	×	×	×	×
21	日	骨盤・武田	べー・武田	×	×	×	×
22	月	×	×	×	からだ・中西	べー・はるな	BODYメイク・6
23	火	べー・EMI	寝ヨガ・里美	×	×	×	×
24	水	キラナ・マコ	からだ・中西	×	寝ヨガ・里美	ポール・里美	×
25	木	べー・マコ	べー・中野	BODYメイク・6	べー・アサミ	ゆるヨガ・里美	BODYメイク・7
26	金	親子ヨガ	×	×	ピラテ・マコ	癒し・はるな	×
27	土	ピラテ・マコ	べー・EMI	×	×	×	×
28	日	パレヨガ・アサミ	ムドラ・里美	×	×	×	×

レッスン予約はお電話でOK！ 0598-51-8923

1、★★★★2021年 グランプリ最多受講者☆シ★★★★

さあ、今回は誰が頑張ったかな(#^.^#)



1位 中山映美様 477回 2位 島田 薫様 431回 3位 太田裕子 396回

おめでとうございます。そして、ありがとうございました(#^.^#)今後とも宜しくお願い致します。

2、コラーゲンランプ 韓国で大人気！！(美白マシン) 要予約！

またの名を「美白マシン」と呼ばれるほど効果の高い美容器具です。

ターンオーバーを元に戻し、お顔のトーン、リフトアップ効果があります。

美背中、美尻、髪艶にも効果があります。

◎ ボディローション・乳液・美容液などをお持ち下さい。(無くてもOKです)

◎ 身体を巻くバスタオルをお持ちください。

※結果には個人差があります。



3、「BODYメイク」 2~4月 20回コーススタート 【担当:里美】

昼間 毎週火曜・木曜 12:30-13:30

夜間 毎週月曜・木曜 22:00-23:00

登録者募集中！

4、スタジオPINEホームページ…ブログ公開しております。

<https://hotyoga-pine.net/>