



2021

レッスンスケジュール

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

レッス予約はお電話でOK! 0598-51-8923

1、春です!! ◎ 会員大募集 ◎

1週間体験トライアルコース ¥3850

1週間1日1本 最大7回 いろんなレッスンが受講できます

2、コラーゲンランブ コラーゲン復活します! 要予約!

☆お化粧乗り良くなる☆お肌モチモチ☆小じわ改善

☆ターンオーバーを整える☆お顔のトーン、リフトアップ効果あり

☆肌質良好! 美背中、美尻☆髪質良好!

● 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。 ※ご予約者増えております。

1回体験チケット ¥1000(メンバー様、ご家族の方のみ使用できます)

もちもちデス



3、BODYメイクレッスン 4月末体験あります(一般の方も入れます)

ちょっと気になる方 体験してみましょう!

月謝メンバー様 1回¥1000 ・ その他、一般 1回¥1200

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/>