



2022

## レッスンスケジュール

	9:30	11:00	12:30	14:00	19:00	20:30	22:00
1 土	あけましておめでとうございます。今年もよろしく願いいたします						
2 日	心機一転スタジオパインの2022年がスタートします						
3 月							
4 火	新春ヨガ・里美	常温・中野	×	×	骨盤・武田	べー・武田	×
5 水	寝ヨガ・里美	からだ・中西	×	常温・里美	べーアサミ	ポール・里美	BODY
6 木	シニア・エリカ	ポール・里美	BODY	×	ストコン・アサミ	癒し・はるな	×
7 金	己書・まゆみ 10:00		×	×	べー・はるな	寝ヨガ・里美	×
8 土	べー・はるな	癒し・はるな	×	×	×	×	×
9 日	アンチ・中野	ストコン・アサミ	×	×	×	×	×
10 月	×	×	×	×	×	×	×
11 火	ヘルピック・AKI	常温・中野	BODY	シニア・エリカ	べー・武田	骨盤・武田	×
12 水	ポール・里美	からだ・中西	×	常温・里美	べーアサミ	寝ヨガ・里美	BODY
13 木	シニア・エリカ	寝ヨガ・里美	BODY	×	バレヨガ・アサミ	べー・はるな	×
14 金	×	×	×	×	癒し・はるな	ポール・里美	×
15 土	キラナ・マコ	ポール・里美	己書・まゆみ 13:00		×	×	×
16 日	骨盤・武田	べー・武田	×	×	×	×	×
17 月	×	×	×	×	からだ・中西	癒し・はるな	BODY
18 火	ポール・里美	常温・中野	BODY	シニア・エリカ	骨盤・武田	べー・武田	×
19 水	×	×	×	×	ストコン・アサミ	ポール・里美	BODY
20 木	シニア・エリカ	ポール・里美	BODY	×	バレヨガ・アサミ	癒し・はるな	×
21 金	己書・まゆみ 10:00		×	×	べー・はるな	寝ヨガ・里美	×
22 土	ヘルピック・AKI	からだ・中西	パワーストーン・三橋 13:00		×	×	×
23 日	ストコン・アサミ	寝ヨガ・里美	占いカードリーディング・maya		×	×	×
24 月	×	×	×	×	からだ・中西	べー・はるな	BODY
25 火	ヘルピック・AKI	常温・中野	BODY	シニア・エリカ	べー・武田	骨盤・武田	×
26 水	ポール・里美	からだ・中西	×	常温・里美	べーアサミ	寝ヨガ・里美	BODY
27 木	シニア・エリカ	寝ヨガ・里美	BODY	×	ストコン・アサミ	べー・はるな	×
28 金	己書・まゆみ 10:00		×	×	×	ポール・里美	×
29 土	べー・はるな	癒し・はるな	×	ペン字・mori 14:30		×	×
30 日	イチゴ狩り pineから出発の方は9:00出発です。乗り合わせします。						
31 月	×	×	×	×	×	×	×

レッスン予約はお電話でOK! 0598-67-8274

① 継続の方・新規入会者は入会金無料 1月末迄

ご利用してみて新メンバーとして利用される方はご登録お願い致します。1月末まで 入会金無料

はじめての方は「トライアルコース」をオススメいたします。1週間で4000円ミネラルウォーター付

★常温・シニアクラスはホットではありません (シニアは70歳以上です)

② 新コース 「ストレッチコンディショナーヨガ」=「ストコン」 アサミ先生

全身のストレッチを行いながら、体のコンディショニングを整えます。

③ 酸素カプセル・・・1回お試し¥500 コラーゲンランプ1回お試し・・・¥1000



酸素を補充して健康になりましょう

コラーゲンで若さを保ちましょう

通常30分1500円

通常30分2000円



値下げしました↑

④ BODYメイクレッスン (ダイエットレッスン) 3ヶ月で5キロ減を目指しましょう

通常のヨガレッスンより運動量を増やして筋肉の低下・老化防止をめざします。食事のアドバイスあり

⑤ 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/>

読んでね (#^.^#)