



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	寝ヨガ・里美	ストレ・EMI	×	×	×	×	×
2	日	ベー・アサミ	ストコン・アサミ	×	×	×	×	×
3	月	×	×	×	×	からだ・中西	ベー・はるな	BODY
4	火	常温・ヨガ	ピラテ・マコ	×	×	ベー・武田	骨盤・武田	×
5	水	×	からだ・中西	×	×	ストコン・アサミ	寝ヨガ・里美	BODY
6	木	シニア・エリカ	ベー・マコ	BODY	×	ポール・里美	癒し・はるな	×
7	金	己書・まゆみ 10:00		×	×	×	×	×
8	土	骨盤・武田	ベー・武田	×	×	×	×	×
9	日	アンチ・中野	キラナ・マコ	×	×	×	×	×
10	月	×	×	×	×	×	×	×
11	火	常温・ヨガ	ピラテ・マコ	×	×	骨盤・武田	ベー・武田	×
12	水	常温・ストレッチ	からだ・中西	×	×	ベーアサミ	ストレッチ・里美	BODY
13	木	シニア・エリカ	ベー・マコ	BODY	×	タイ式・里美	ベー・はるな	×
14	金	×	×	×	×	×	×	×
15	土	からだ・中西	ストレッチ・里美	×	×	×	×	×
16	日	ベー・はるな	癒し・はるな	己書・まゆみ 13:00		×	×	×
17	月	×	×	×	×	からだ・中西	ベー・はるな	BODY
18	火	常温・ヨガ	キラナ・マコ	×	×	ベー・武田	骨盤・武田	×
19	水	常温・ストレッチ	からだ・中西	×	×	パレヨガ・アサミ	ポール・里美	BODY
20	木	シニア・エリカ	ピラテ・マコ	BODY	×	ストレッチ・里美	癒し・はるな	×
21	金	親子ヨガ・マコ 10:00		×	×	足圧・里川 18:30		×
22	土	タイ式・里美	ストレ・EMI	己書・まゆみ 13:00		×	×	×
23	日	ストコン・アサミ	パレヨガ・アサミ	足圧・里川 13:00		×	×	×
24	月	×	×	×	×	からだ・中西	癒し・はるな	BODY
25	火	常温・ヨガ	ベー・マコ	×	×	骨盤・武田	ベー・武田	×
26	水	常温・ストレッチ	からだ・中西	親子ヨガ・マコ 12:30		ベーアサミ	タイ式・里美	BODY
27	木	シニア・エリカ	キラナ・マコ	BODY	×	寝ヨガ・里美	ベー・はるな	×
28	金	己書・まゆみ 10:00		×	×	×	×	×
29	土	カイロプラクティック・中西 10:00		×	×	×	×	×
30	日	×	×	×	×	×	×	×
31	月	×	×	×	×	カイロプラクティック・中西 18:30		×

レッスン予約はお電話でOK! 0598-67-8274

1、「親子ヨガ」 生後半～3歳まで 講師：マコ

10/21(金) 10:00～ ・ 10/26(水) 12:30～ 60分1500円

2、「足圧」 身体の深層部までほぐします 施術師：里川

10/21(金) 18:30～ ・ 10/23(日) 13:00～ 30分2000円

3、「カイロプラクティック」 施術師：中西

10/29(土) 10:00～ ・ 10/31(月) 18:30～ 30分2000円

4、「BODYメイクレッスン」で体系をキープする!

週1回のレッスンであなたの体系、体力を継続することができます

月謝コース1000円・その他コース1500円(サプリ付き・お水付き)

5、酸素カプセル・コラーゲンランプのお得な料金変更!!

3週間使い放題 3000円 (カプセル、コラーゲン どちらも含む)



酸素が増えると全身いいことだらけ!  
脳・視力・聴覚・内臓・皮膚・髪の毛・爪  
ケガ・病気の回復

コラーゲンをイキイキ活発にしよう!  
定期的に浴びることによって若々しさを  
保つことができます。



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 (#^.^#)