



2023

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	日	×	あけましておめでとうございます						×
2	月	×	2023年 やりたいことをやりつくそう！						×
3	火	×							×
4	水	×							×
5	木	ストヨガ・里美	ベー・マコ	×	×	ベーアサミ	ムドラ・里美	×	
6	金	×	×	×	×	己書・まゆみ 19:00		×	
7	土	ベー・はるな	癒し・はるな	×	×	×	×	×	
8	日	ストコン・アサミ	ベーアサミ	×	×	×	×	×	
9	月	×	×	×	×	×	×	×	
10	火	ムドラ・里美	ピラテ・マコ	×	×	骨盤・武田	タイ式・里美	×	
11	水	×	×	×	×	ポール・里美	ストヨガ・里美	×	
12	木	寝ヨガ・里美	キラナ・マコ	×	×	ムドラ・里美	ベー・はるな	×	
13	金	×	×	×	×	×	×	×	
14	土	からだ・中西	ストレ・EMI	×	×	×	×	×	
15	日	骨盤・武田	ベー・武田	×	×	×	×	×	
16	月	×	×	×	×	寝ヨガ・里美	タイ式・里美	×	
17	火	タイ式・里美	ベー・マコ	×	×	ベー・武田	ポール・里美	×	
18	水	×	×	×	×	×	×	×	
19	木	ポール・里美	ピラテ・マコ	×	×	ストヨガ・里美	癒し・はるな	×	
20	金	×	×	×	×	×	×	×	
21	土	癒し・はるな	ベー・はるな	×	×	×	×	×	
22	日	ベーアサミ	ストコン・アサミ	己書・まゆみ 13:00		×	×	×	
23	月	×	×	×	×	ムドラ・里美	寝ヨガ・里美	×	
24	火	ストヨガ・里美	キラナ・マコ	×	×	骨盤・武田	タイ式・里美	×	
25	水	ベー・マコ	ムドラ・里美	×	×	寝ヨガ・里美	ポール・里美	×	
26	木	寝ヨガ・里美	ピラテ・マコ	×	×	ストヨガ・里美	ベー・はるな	×	
27	金	己書・まゆみ 10:00		×	×	×	×	×	
28	土	ベー・武田	骨盤・武田	×	×	×	×	×	
29	日	アンチ・中野	キラナ・マコ	×	×	×	×	×	
30	月	×	×	×	×	ムドラ・里美	寝ヨガ・里美	×	
31	火	タイ式・里美	ベー・マコ	×	×	ベー・武田	タイ式・里美	×	

レッスン予約はお電話でOK！ 0598-67-8274

1、かなり冷え込んで参りました。スタジオ内の温度設定には十分気を付けておりますがその日の外気の温度や湿度により、整わない場合もありますのでご理解下さいませ。

【最適空調】 室温37℃ 湿度76% 汗の出やすい数値です。

2、**コロナ感染には まだまだご注意下さい。**

アルコール消毒・・・シューズ置き箇所にあります

手洗い、うがい、管内マスク着用での会話（スタジオ内のマスクは自由です）



年末は里美先生のコロナ感染により26～28日を臨時休館とさせて頂きまして誠に申し訳ございませんでした

3、**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 別々）

詳しくはフロントにお問い合わせ下さい。

※会員登録が必要です



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。



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/>

読んでね (#.^.#)