



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	水	ベー・マコ	ムドラ・里美	×	×	寝ヨガ・里美	ストヨガ・里美	×
2	木	寝ヨガ・里美	ピラテ・マコ	×	×	ポール・里美	ムドラ・里美	×
3	金	×	×	×	×	己書・まゆみ 19:00		×
4	土	寝ヨガ・里美	キラナ・マコ	×	×	×	×	×
5	日	ベーアサミ	ストコン・アサミ	×	×	×	×	×
6	月	×	×	×	×	からだ・中西	寝ヨガ・里美	×
7	火	ストヨガ・里美	キラナ・マコ	×	×	ベー・武田	ストヨガ・里美	×
8	水	×	×	×	×	タイ式・里美	ポール・里美	×
9	木	タイ式・里美	ベー・マコ	×	×	ムドラ・里美	寝ヨガ・里美	×
10	金	己書・まゆみ 10:00		×	×	足 庄・里川 18:00		×
11	土	骨盤・武田	ベー・武田	×	×	×	×	×
12	日	ストコン・アサミ	パレヨガ・アサミ	×	×	×	×	×
13	月	×	×	×	×	ストヨガ・里美	タイ式・里美	×
14	火	ポール・里美	ピラテ・マコ	×	×	骨盤・武田	ポール・里美	×
15	水	×	×	×	×			×
16	木	ムドラ・里美	キラナ・マコ	×	×	ベー・はるな	ムドラ・里美	×
17	金	×	×	×	×	×	×	×
18	土	ストレ・EMI	キラナ・マコ	×	×	×	×	×
19	日	ベー・はるな	癒し・はるな	×	×	×	×	×
20	月	×	×	×	×	寝ヨガ・里美	ストヨガ・里美	×
21	火	寝ヨガ・里美	ベー・マコ	×	×	ベー・武田	タイ式・里美	×
22	水	ピラテ・マコ	ストヨガ・里美	×	×	ポール・里美	ムドラ・里美	×
23	木	寝ヨガ・里美	ピラテ・マコ	×	×	×	×	×
24	金	×	×	×	×	×	×	×
25	土	ベー・武田	骨盤・武田	己書・まゆみ 13:00		×	×	×
26	日	癒し・はるな	ベー・はるな	×	×	×	×	×
27	月	×	×	×	×	寝ヨガ・里美	ストヨガ・里美	×
28	火	タイ式・里美	キラナ・マコ	×	×	骨盤・武田	タイ式・里美	×

レッスン予約はお電話でOK! 0598-67-8274

1、「足庄」 身体の深層部までほぐします 施術師：里川

2/10（金）18:00～ 初体験30分2000円

予約受け付けます。。。



2、酵素ドリンク そろそろでき上ります。

◎レモン・パイナップル・柚子

酵素ドリンクは発酵食品ですので身体に大変良いドリンクです。

手作り完全無添加ですので身体に害はありません。

酵素は年齢と共に減少します、食物で接種しましょう!!!



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 (#.^#)