



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	木	ムドラ・里美	ベー・KAZU	×	×	チェア・里美	癒し・はるな	×
2	金	×	×	×	×	×	×	×
3	土	骨盤・武田	ベー・武田	×	×	×	×	×
4	日	中部台運動公園「2525マルシェ」 10:00~15:00						
5	月	×	×	×	×	Free yoga 19:00-21:00	×	×
6	火	ポール・里美	チェア・里美	手芸・和子 13:00	×	骨盤・武田	タイ式・里美	×
7	水	Free yoga 9:30-11:30	×	×	×	キラナ・マコ	寝ヨガ・里美	×
8	木	タイ式・里美	ベー・KAZU	×	×	ストヨガ・里美	ベー・はるな	×
9	金	己書・まゆみ 10:00	×	×	×	足圧・里川 18:00	×	×
10	土	キラナ・マコ	ピラヨガ・マコ	×	×	×	×	×
11	日	ベーアサミ	ストコン・アサミ	×	×	×	×	×
12	月	×	×	手芸・和子 13:00	×	ムドラ・里美	ポール・里美	×
13	火	Free yoga 9:30-11:30	×	×	×	骨盤・武田	チェア・里美	×
14	水	寝ヨガ・里美	ストヨガ・里美	×	×	ピラテ・マコ	タイ式・里美	×
15	木	ムドラ・里美	ベー・KAZU	×	×	Free yoga 19:00-21:00	×	×
16	金	×	×	×	×	×	×	×
17	土	ベー・KAZU	からだ・中西	×	×	×	×	×
18	日	癒し・はるな	ベー・はるな	×	×	×	×	×
19	月	×	×	手芸・和子 13:00	×	寝ヨガ・里美	ストヨガ・里美	×
20	火	ポール・里美	チェア・里美	×	×	Free yoga 19:00-21:00	×	×
21	水	タイ式・里美	寝ヨガ・里美	×	×	ベー・マコ	ムドラ・里美	×
22	木	Free yoga 9:30-11:30	×	×	×	ポール・里美	癒し・はるな	×
23	金	×	×	×	×	×	×	×
24	土	×	×	×	×	×	×	×
25	日	ベー・武田	骨盤・武田	×	×	×	×	×
26	月	×	×	×	×	チェア・里美	タイ式・里美	×
27	火	ストヨガ・里美	ムドラ・里美	×	×	ベー・武田	寝ヨガ・里美	×
28	水	×	×	×	×	Free yoga 19:00-21:00	×	×
29	木	タイ式・里美	ベー・KAZU	×	×	ストヨガ・里美	ベー・はるな	×
30	金	×	×	×	×	×	×	×

レッス予約はお電話でOK! 0598-67-8274

1、「Free yoga」とは・・・スタジオを開放します。(一般入館可能)

★★★自分でホットヨガをやってみよう★★★

Freeな時間にお友達をご紹介下さい。ホットヨガ未経験者様に体験して頂きたいです

◎15分前から入館できます。入退館自由 朝・・・9:15～ 夜・・・18:45～

◎現金会員(¥1300)・チケット会員(¥1100)・非会員(¥1649)

2、6月4日(土)「2525マルシェ」10:00~15:00 中部台運動公園

88ブースの参加です。盛大に盛り上がりますので是非遊びに来てくださいね。

キッチンカーもたくさん来ます。お腹を空かせてお越し下さい。

3、酸素カプセル・コラーゲンランプのお得な料金変更!!

2週間使い放題 3300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 Facebook 寺島里美  
スタジオPINE インスタグラム yoga.p746

友達申請・フォローお願いします