



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

会員証 出してくださいね！

レッスン予約はお電話でOK！ 0598-67-8274

1、会員証は必ずご提示ください。

会員証をお忘れの方が多くなっております。出席をとってますのでご協力をお願い致します。

2、水について。。。市販のお水よりミネラルが10倍も豊富なお水を販売しております。1L…300円

ご購入して頂いた方はその空のペットボトルを再度持参の方に100円でサーバーからお求められます。

※別のペットボトルや水筒ではご購入できません。ご了承下さい。

※尚、氷はどなたでもご利用できます。身体の冷え過ぎに注意！

ヒーターの準備がありますので
申し訳ございません

3、ご予約について。。。レッスンは2名様より実施致します。お早目のご予約をお願いいたします。

レッスン60分前のご予約人数で決定致します。（ライン通知をご確認下さい）

4、「足庄」 10/6（金）ご予約満席！ 17:20~21:50までいっぱいです

毎月1回~2回 足庄の先生に来てもらいます。次回11月10日or17日です（未定）

5、「己書」 10/13と27（金）19:00~20:30

新規さんも募集！！ はじめてでもしっかり書けます。



**6、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