



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	金	×	×	×	×	×	×	×	
2	土	美尻・KAZU	ベー・KAZU	×	×	×	×	×	
3	日	寝ヨガ・里美	ストヨガ・里美	×	×	×	×	×	
4	月	×	×	×	×	タイ式・里美	ダイエ・里美	×	
5	火	ムドラ・里美	ダイエ・里美	×	×	チェア・里美	ムドラ・里美	×	
6	水	ポール・里美	ストヨガ・里美	×	×	ポール・里美	ストヨガ・里美	×	
7	木	寝ヨガ・里美	ベー・KAZU	×	×	美尻・KAZU	寝ヨガ・里美	×	
8	金	×	×	×	×	×	×	×	
9	土	ポール・里美	ムドラ・里美	×	×	×	×	×	
10	日	美尻・KAZU	ベー・KAZU	×	×	×	×	×	
11	月	×	×	×	×	×	×	×	
12	火	タイ式・里美	ダイエ・里美	×	×	ムドラ・里美	ポール・里美	×	
13	水	キラナ・マコ	ムドラ・里美	×	×	ピラヨガ・マコ	ストヨガ・里美	×	
14	木	ポール・里美	美尻・KAZU	×	×	ベー・KAZU	寝ヨガ・里美	×	
15	金	×	×	×	×	足 庄・里川 18:00		×	
16	土	美尻・KAZU	からだ・中西	×	×	×	×	×	
17	日	×	×	×	×	×	×	×	
18	月	×	×	×	×	×	×	×	
19	火	ストヨガ・里美	ダイエ・里美	×	×	骨盤・武田	チェア・里美	×	
20	水	ピラヨガ・マコ	タイ式・里美	×	×	ベー・マコ	ムドラ・里美	×	
21	木	チェア・里美	ベー・KAZU	×	×	美尻・KAZU	ポール・里美	×	
22	金	×	×	×	×	×	×	×	
23	土	骨盤・武田	キラナ・マコ	×	×	×	×	×	
24	日	ベー・アサミ	ストコン・アサミ	×	×	×	×	×	
25	月	×	×	×	×	バレヨガ・アサミ	ダイエ・里美	×	
26	火	ムドラ・里美	ダイエ・里美	×	×	ベー・武田	寝ヨガ・里美	×	
27	水	ベー・マコ	チェア・里美	×	×	キラナ・マコ	タイ式・里美	×	
28	木	ストヨガ・里美	美尻・KAZU	×	×	ベー・KAZU	チェア・里美	×	
29	金	今年一年間みなさまのおかげで続けることができました。							
30	土	本当に、本当に感謝しております。							
31	日	良いお年を…… スタッフ一同							

レッスン予約はお電話でOK!

0598-67-8274

1、新レッスン・・・「美尻ヨガ」 担当：KAZU先生

あなたのお尻はたるんでませんか？ プリンとしたお尻をつくってみましょう！！



2、マコ先生、武田先生、アサミ先生・・・体調不良により12月は休暇期間が半月ほどあります。

3、ダイエットコース（月曜19:00・火曜11:00）

老いていく身体、あなたはそのままいいんですか？

体力は日に日に衰えていきます。しかし、簡単な運動で継続することができます。

週1回、1時間のトレーニングで若さを保って生きましょう！！

4、水について。。。身体を作っているお水にもっと関心を持とう！ 1L…300円

パインに設置の青いサーバー水は市販のお水や水道水よりミネラルが10倍も豊富に入っています。

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！

ホントにオススメです

5、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