



2024

レッスンスケジュール

		9:45	11:00			19:00	20:30	
1	月	×	×	×	×	×	×	×
2	火	×	×	×	×	骨盤・武田	からだ・中西	×
3	水	寝ヨガ・里美	ベー・マコ	×	×	寝ヨガ・里美	ムドラ・里美	×
4	木	キラナ・マコ	美尻・KAZU	×	×	ベー・KAZU	タイ式・里美	×
5	金	ムドラ・里美	タイ式・里美	×	×	己書・まゆみ 19:00		×
6	土	ポール・里美	寝ヨガ・里美	×	×	×	×	×
7	日	美尻・KAZU	ベー・KAZU	×	×	×	×	×
8	月	チェア・里美	ストヨガ・里美	×	×	チェア・里美	ストヨガ・里美	×
9	火	ポール・里美	寝ヨガ・里美	×	×	ベー・武田	からだ・中西	×
10	水	×	×	×	×	×	×	×
11	木	ピラヨガ・マコ	ベー・KAZU	×	×	美尻・KAZU	ポール・里美	×
12	金	×	×	×	足 庄・里川 17:45~		整体・中西 20:00~	×
13	土	ストコン・アサミ	ベー・アサミ	×	×	×	×	×
14	日	骨盤・武田	ベー・武田	×	×	×	×	×
15	月	ムドラ・里美	タイ式・里美	×	×	寝ヨガ・里美	ムドラ・里美	×
16	火	ベー・マコ	キラナ・マコ	×	×	骨盤・武田	からだ・中西	×
17	水	×	×	×	×	×	×	×
18	木	×	×	×	×	×	×	×
19	金	×	×	×	×	×	×	×
20	土	骨盤・武田	ベー・武田	×	×	×	×	×
21	日	ピラヨガ・マコ	ピラヨガ・マコ	×	×	×	×	×
22	月	チェア・里美	ストヨガ・里美	×	×	タイ式・里美	チェア・里美	×
23	火	×	×	×	×	ベー・武田	からだ・中西	×
24	水	×	×	×	×	ストヨガ・里美	ポール・里美	×
25	木	ピラヨガ・マコ	美尻・KAZU	×	×	美尻・KAZU	寝ヨガ・里美	×
26	金	寝ヨガ・里美	ムドラ・里美	×	×	己書・まゆみ 19:00		×
27	土	ベー・アサミ	バレヨガ・アサミ	×	×	×	×	×
28	日	キラナ・マコ	ベー・マコ	×	×	×	×	×
29	月	タイ式・里美	チェア・里美	×	×	×	×	×
30	火	ストヨガ・里美	ポール・里美	×	×	骨盤・武田	からだ・中西	×

レッスン予約はお電話でOK!

0598-67-8274

1、 午前中全クラス9:45スタートに変更します!

以前は平日だけでしたが、土日も9:45スタートに致します。。入館は9:15~です。

2、 日程に変則があります。この表をよくお確かめ下さい

平日週3回と土日午前中の営業を实践したいと思います。

3、

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