



2025

レッスンスケジュール

		9:45	11:00	19:15	20:30
1	日	×	×	×	×
2	月	×	×	ストレッチヨガ・里美	ポール योगー・里美
3	火	ストレッチヨガ・里美	ベーシック・KAZU	×	×
4	水	ポール योगー・里美	ダイエット・里美	ムドラーヨガ・里美	からだ修復・中西
5	木	×	×	×	×
6	金	×	×	×	×
7	土	骨盤ヨガ・武田	ベーシック・武田	×	×
8	日	×	×	×	×
9	月	×	×	チェアヨガ・里美	寝ヨガ・里美
10	火	寝ヨガ・里美	美尻ヨガ・KAZU	×	×
11	水	ストレッチヨガ・里美	ダイエット・里美	ストレッチヨガ・里美	からだ修復・中西
12	木	ポール योगー・里美	エアリアル・KAZU	ポール योगー・里美	ダイエット・里美
13	金	×	×	足圧 17:45～ ・ 整体 20:00～	
14	土	ストコン・アサミ	ベーシック・アサミ	×	×
15	日	ストレッチヨガ・里美	美尻ヨガ・KAZU	×	×
16	月	×	×	×	×
17	火	ムドラーヨガ・里美	ベーシック・KAZU	ムドラーヨガ・里美	チェアヨガ・里美
18	水	チェアヨガ・里美	ダイエット・里美	寝ヨガ・里美	からだ修復・中西
19	木	寝ヨガ・里美	エアリアル・KAZU	ストレッチヨガ・里美	ダイエット・里美
20	金	×	×	×	×
21	土	ベーシック・KAZU	美尻ヨガ・KAZU	×	×
22	日	チェアヨガ・里美	ストレッチヨガ・里美	×	×
23	月	×	×	×	×
24	火	ストレッチヨガ・里美	美尻ヨガ・KAZU	ポール योगー・里美	ムドラーヨガ・里美
25	水	ポール योगー・里美	ダイエット・里美	チェアヨガ・里美	からだ修復・中西
26	木	ムドラーヨガ・里美	エアリアル・KAZU	寝ヨガ・里美	ダイエット・里美
27	金	×	×	×	×
28	土	寝ヨガ・里美	ベーシック・KAZU	×	×
29	日	ムドラーヨガ・里美	チェアヨガ・里美	×	×
30	月	×	×	ストレッチヨガ・里美	ポール योगー・里美

レッスン予約はお電話でOK！

0598-67-8274

- 1, 只今、パインではGoogleの口コミ情報をあつめております。
- 2, 会員カードを必ずご提示ください。
- 3, 「美尻ヨガ」が少しやさしくなりました。受講してみてください。
- 4, 「タイ式ヨガ」6月休みます。

お友達をご紹介くださ～い！



