

パイン通信 11月

発行2025.10.25



2025

レッスンスケジュール



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

レッスン予約はお電話でOK！

0598-67-8274

1. 会員カードをご提示ください。
2. レッスン中のお飲み物は基本 お水をお願いします。
3. ご予約は60分前までにお願いします。
4. トイレはモラルある使用をお願いします。
5. スタジオパイン内に温風が行き届くようにヒーター前は1m空間を開けて下さい



お友達をご紹介くださ～い！

