

# パイン通信 3月

発行2026.2.25



2026

## レッスンスケジュール

		9:45	11:00	19:15	20:30
1	日	ストレッチヨガ・里美	ムドラーヨガ・里美	×	×
2	月	チェアヨガ・里美	×	×	ストレッチヨガ・里美
3	火	ポールヨギー・里美	タイ式ヨガ・里美	ムドラーヨガ・里美	からだ修復・中西
4	水	×	×	×	×
5	木	寝ヨガ・里美	×	チェアヨガ・里美	ポールヨギー・里美
6	金	×	×	×	×
7	土	キラナヨガ・マコ	ピラヨガ・マコ	×	×
8	日	チェアヨガ・里美	ポールヨギー・里美	×	×
9	月	タイ式ヨガ・里美	ダイエット・里美	ストレッチヨガ・里美	寝ヨガ・里美
10	火	×	×	×	×
11	水	×	×	×	×
12	木	寝ヨガ・里美	×	タイ式ヨガ・里美	ムドラーヨガ・里美
13	金	×	×	×	×
14	土	ベーシック・アサミ	ストコン・アサミ	×	×
15	日	×	×	×	×
16	月	ムドラーヨガ・里美	ダイエット・里美	寝ヨガ・里美	ポールヨギー・里美
17	火	ポールヨギー・里美	タイ式ヨガ・里美	タイ式ヨガ・里美	からだ修復・中西
18	水	×	×	×	×
19	木	寝ヨガ・里美	×	チェアヨガ・里美	ストレッチヨガ・里美
20	金	×	×	×	×
21	土	タイ式ヨガ・里美	寝ヨガ・里美	×	×
22	日	ストレッチヨガ・里美	からだ修復・中西	×	×
23	月	ストレッチヨガ・里美	ダイエット・里美	ムドラーヨガ・里美	チェアヨガ・里美
24	火	ムドラーヨガ・里美	チェアヨガ・里美	ポールヨギー・里美	からだ修復・中西
25	水	×	×	×	×
26	木	ポールヨギー・里美	×	寝ヨガ・里美	タイ式ヨガ・里美
27	金	×	×	足圧 17:45～ ・ 整体 20:00～	
28	土	骨盤ヨガ・武田	ベーシック・武田	×	×
29	日	×	×	×	×
30	月	×	×	×	×
31	火	タイ式ヨガ・里美	寝ヨガ・里美	ストレッチヨガ・里美	ムドラーヨガ・里美

レッスン予約はお電話でOK！

0598-67-8274

1、3/31(火)営業いたします。

2、

お友達をご紹介くださ～い！！

3、レッスンはお二人様のご予約から実施いたします。ご了承ください。

レッスン60分前のご予約人数にて決めさせていただきます。



