パイン通信　8月

発行2026.7.25



2026 レッスンスケジュール

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

レッスン予約はお電話でOK！　　0598-67-8274

今年はお盆休みを設けておりません。

- 休館日　8/18(火)、8/30(日)、8/31(月)
  8/10(月)夜→14(金)
  8/20(木)夜→21(金)
  8/27(木)夜→28(金)
- スタジオ内はかなり暑くなります。しっかり水分補給をして下さい。
- ヒーター前はかなり暑いです。体調を崩さず管理してください。

ふりかえがあります。
ご注意ください

