

# COSTEMIA 清水スタジオ

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	
HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温
2 ● 19:45~21:00 ホットリプル (良枝先生)	● 講師会 10:00~12:00	3 ● 18:40~19:55 ホットリプル (知加先生) ● 20:15~21:30 メンズヨガ (知加先生)		4 ● 10:00~11:15 スロー ホットリプル (万里子先生) ● 18:50~20:05 ホットリプル (美和先生)	● 18:50~20:05 リラックス リプル (万里子先生) ● 20:15~21:30 アシュタンガ ベーシック (万里子先生)	5 ● 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ● 11:10~12:25 ホットリプル (美和先生) ● 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)	
9 ● 19:45~21:00 ホットリプル (良枝先生)		10 ● 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生) ● 20:15~21:30 メンズヨガ (美和先生)		11 ● 10:00~11:15 スロー ホットリプル (万里子先生) ● 18:50~20:05 ホットリプル (良枝先生)	● 18:50~20:05 リラックス リプル (万里子先生) ● 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	12 ● 9:45~11:00 ホットリプル (知加先生) ● 11:10~12:25 ホットリプル (美和先生) ● 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)	
16 ● 19:45~21:00 ホットリプル (良枝先生)		17 ● 18:40~19:55 ホットリプル (知加先生) ● 20:15~21:30 メンズヨガ (知加先生)		18 ● 10:00~11:15 スロー ホットリプル (万里子先生) ● 18:50~20:05 ホットリプル (良枝先生)	● 18:50~20:05 リラックス リプル (万里子先生) ● 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	19 ● 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ● 11:10~12:25 ホットリプル (美和先生) ● 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)	
23 ● 19:45~21:00 ホットリプル (良枝先生)		24 リプル休講 メンズ休講		25 ● 10:00~11:15 スロー ホットリプル (万里子先生) ● 18:50~20:05 ホットリプル (美和先生)	● 18:50~20:05 リラックス リプル (万里子先生) ● 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	26 ● 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ● 11:10~12:25 ホットリプル (知加先生) ● 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)	
30 リプル休講		31 ● 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生) ● 20:15~21:30 メンズヨガ (美和先生)					

3月レッスンスケジュール						*3月のお知らせ 日曜日のレッスンをスタート します！
金曜日		土曜日		日曜日		
HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温	
				1		
6 ● 18:50~20:05 ホット スローリプル (万里子先生)	● 20:15~21:30 アシュタンガ ベーシック (万里子先生)	7 ● 9:45~11:00 ホットリプル (知加先生) ● 11:10~12:25 ホットリプル (知加先生)	● 11:00~12:15 リラックスリプル (万里子先生)	8 NEW! 9:45~11:00 ホットストレ ッチ&イー ージ ーヨガ (良枝先生)		*Winter キャンペーン 秋の入会キャンペーン 10月末までにご入会の方 入会金 OFF! ¥5000→¥2000
13		14 ● 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ● 11:10~12:25 ホットリプル (美和先生)		15 NEW! 9:45~11:00 メンズホッ トリプル (知加先生)		*2月 lb マッピング  ●グループマッピング 3/12(木曜)18:40~20:10 3/22(日曜)12:15~14:00 会場：コステミーア静岡 参加費： ¥3000 プライベート受講者：2000円 ●プライベートマッピング 3/19(木)時間枠 15:20~ 16:40~.18:00~.19:20~
20 ● 18:50~20:05 ホット スローリプル (万里子先生)	● 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	21 ● 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ● 11:10~12:25 ホットリプル (美和先生)	● 11:00~12:15 リラックスリプル (万里子先生)	22 NEW! 9:45~11:00 ホットスト レッチ&イー ージ ーヨガ (美和先生)		
27		28 ● 9:45~11:00 ホットリプル (良枝先生) ● 11:10~12:25 ホットリプル (良枝先生)	● 11:00~12:15 リラックスリプル (万里子先生)	29 NEW! 9:45~11:00 メンズホッ トリプル (知加先生)		ハーバリウムレッスン 申し込みはご希望の時間 をご相談ください。マンツ ーマンで教えています。 お問合せください！