

COSTEMIA 清水スタジオ@G-spa

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	
HOT	常温 studio	HOT	常温 studio	HOT	常温 studio	HOT	常温 studio
YOGA		YOGA		YOGA		YOGA	
1 休講		2 ● 18:40-19:55 ホットリプル (美和先生)		3 祝日 休講	イベント ● 18:00-19:30 パワーヨガ 体験会 (美和先生) ・参加費： 1 7 5 0 ・定員： 8名 レッスン後 ココペリにて ディナー会 飲食代別途	4 祝日 ● 9:45-11:00 ホットリプル (美和先生) ● 11:10-12:25 ホットリプル (万里子先生)	
8 ● 18:50-20:05 スロー ホットリプル (汐美先生) ● 20:15-21:30 ホットリプル (汐美先生)	NEW! ● 19:00-20:30 ジャイロキネシ ス (美友紀先生)	9 休講		10 ● 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 ブル (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)	11 ● 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) ● 20:00-21:15 ホットリプル (汐美先生)	
15 ● 18:50-20:05 スロー ホットリプル (汐美先生) ● 20:15-21:30 ホットリプル (汐美先生)	NEW! 9:45-11:00 赤ちゃんと一緒に 通えるヨガ (美和先生) NEW! ● 19:00-20:30 ジャイロキネシ ス (美友紀先生)	16 ● 18:40-19:55 ホットリプル (美和先生)		17 ● 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 (汐美先生)	● 18:50-20:05 リラックスリ ブル (万里子先生) ● 20 : 15-21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	18 ● 9:45-11:00 ホットリプル (汐美先生) ● 11:10-12:25 ホットリプル (汐美先生)	

<p>2 2</p> <p>● 18:50-20:05 スロー ホットリプル (汐美先生)</p> <p>● 20:15-21:30 ホットリプル (汐美先生)</p>	<p>NEW!</p> <p>● 19:00-20:30 ジャイロキネシス (美友紀先生)</p>	<p>2 3</p> <p>● 18:40-19:55 ホットリプル (汐美先生)</p>		<p>2 4</p> <p>● 10:00-11:15 スロー ホットリプル (万里子先生)</p> <p>● 18:50-20:05 ホットリプル (美和先生)</p>	<p>● 18:50-20:05 リラックスリプル (万里子先生)</p> <p>● 20 : 15-21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)</p>	<p>2 5</p> <p>● 9:45-11:00 ホットリプル (美和先生)</p> <p>● 11:10-12:25 ホットリプル (美和先生)</p> <p>● 20:00-21:15 ホットリプル (汐美先生)</p>	<p>● 12:40~14:00 マインドフルネス 瞑想法 (美和先生)</p>
<p>2 9</p> <p>● 18:50-20:05 スロー ホットリプル (汐美先生)</p> <p>● 20:15-21:30 ホットリプル (汐美先生)</p>	<p>NEW!</p> <p>9:45-11:00 赤ちゃんと一緒に通えるヨガ (美和先生)</p> <p>NEW!</p> <p>● 19:00-20:30 ジャイロキネシス (美友紀先生)</p>	<p>3 0</p> <p>● 18:40-19:55 ホットリプル (美和先生)</p>		<p>3 1</p> <p>● 10:00-11:15 スロー ホットリプル (万里子先生)</p> <p>● 18:50-20:05 ホットリプル (汐美先生)</p>	<p>● 18:50-20:05 リラックスリプル (万里子先生)</p> <p>● 20 : 15-21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)</p>		

5月のレッスンスケジュール					
金曜日		土曜日		日曜日	
HOT	常温 studio	HOT	常温 studio	HOT	常温 studio
YOGA		YOGA		YOGA	
5 祝日		6		7	
● 18:50-20:05 ホットリプル (藤井先生)	● 18 : 30-19:45 アシュタンガ ベーシック (万里子先生)	● 9:45-11:00 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)		
● 20:15-21:30 スロー ホットリプル (藤井先生 整え)		● 11:10-12:25 ホットリプル (美和先生)			

<p>12</p> <p>●18:50-20:05 ホットリプル (藤井先生)</p> <p>●20:15-21:30 スロー ホットリプル (藤井先生)</p>	<p>●18:30-19:45 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)</p>	<p>13</p> <p>●9:45-11:00 ホットリプル (汐美先生)</p> <p>●11:10-12:25 ホットリプル (汐美先生)</p>	<p>イベント</p> <p>9:40-10:55 美・ウォーキング&ストレッチ 体験会 (美和先生)</p> <p>・参加費 1750</p> <p>・定員 8名</p> <p>●11:00-12:15 リラックスリプル (万里子先生)</p>	<p>14</p> <p>●11:10-12:25 ホットリプル (藤井先生)</p>	
<p>19</p> <p>●18:50-20:05 ホットリプル (藤井先生)</p> <p>●20:15-21:30 スロー ホットリプル (藤井先生)</p>	<p>●18:30-19:45 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)</p>	<p>20</p> <p>●9:45-11:00 ホットリプル (美和先生)</p> <p>●11:10-12:25 ホットリプル (美和先生)</p>	<p>●11:00-12:15 リラックスリプル (万里子先生)</p>	<p>21</p>	
<p>26</p> <p>●18:50-20:05 ホットリプル (藤井先生)</p> <p>●20:15-21:30 スロー ホットリプル (藤井先生)</p>	<p>●18:30-19:45 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)</p>	<p>27</p> <p>●9:45-11:00 ホットリプル (美和先生)</p> <p>●11:10-12:25 ホットリプル (美和先生)</p>		<p>28</p> <p>●11:10-12:25 ホットリプル (藤井先生)</p>	

お知らせ、連絡等

月曜日 夜19:00-20:30

NY発のエクセサイズ
ジャイロキネシス

講師 : 渡辺美友

紀

のクラスが開講します。
じっくり90分レッスンで
整え、伸ばし、鍛えていきま
しょう。振替レッスンでも参
加OK。体験の場合は会員の
皆様は6月末まで1000円で
体験できます。お申込み→G
-spa受付

5月イベント

●5/3(水)祝日

パワーヨガ体験会

18:00~19:30

講師: 美和先生

常温スタジオにて

参加費: 1750円

定員: 8名

お申込み→G-spa受付

●5/3(水)

COSTEMIA夕食
会

@ココペリ 20:00~

たまにはみんなでご飯でも食
べませんか?

参加希望の方は講師まで!

定員: 8名