

COSTEMIA 静岡スタジオ 5月のヨガレッスンスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1	2 ●SALSA Lady' s styling 21:00~22: 20	3	4	5	6	7 ● ISOGIC ヨ ガ 9:40~11:30
8 ●ISOGIC ヨ ガ 10:00 ~ 11:45	9	10 ● ISOGIC ヨ ガ 10:00 ~ 11:45	11 S A L S A ペアーレッ スン N Y O N 2 スタイル 静岡オープン クラス 19:30~20: 45	12 ●モデル ウォーキン グ指導 19:30~ 20:45 (大倉りか)	13	14 ●アシュタンガ 9:40~11:30
15 講師会	16 ●SALSA Lady' s styling 21:00~22: 20	17 ● ISOGIC ヨ ガ 10:00 ~ 11:45 ● ISOGIC ヨ ガ 19:00~20: 45	18	19	20	21 ● ISOGIC ヨ ガ 9:40~11:30 ●マインドフル ネス 瞑想法 12:00~1 4:30

<p>2 2</p> <p>● ISOGIC ヨ ガ 10:00 ~ 11:45</p> <p>● ISOGIC ウォーキング 1 2 : 0 0 ~ 1 3 : 0 0</p>	<p>2 3</p>	<p>2 4</p> <p>● ISOGIC ヨ ガ 10:00 ~ 11:45</p>	<p>2 5</p>	<p>2 6</p> <p>●モデル ウォーキン グ指導 1 9 : 3 0 ~ 2 0 : 4 5 (大倉りか)</p>	<p>2 7</p> <p>マインドフル ネス 瞑想法 1 4 : 0 0 ~ 1 5 : 1 5</p>	<p>2 8</p> <p>●アシュタンガ 9:40~11:30</p> <p>●酵素と取り入 れた若返り食事 法 1 - 3 1 2 : 1 5 ~ 1 4 : 1 5</p>
<p>2 9</p>	<p>3 0</p>	<p>3 1</p> <p>● ISOGI ヨ ガ 10:00 ~ 11:45</p> <p>● ISOGI ヨ ガ 19:00~20: 4 5</p>				

体験会 予約用紙

5/3(水)祝日

パワーヨガ体験会

1 8 : 0 0 ~ 1 9 : 3 0

講師：美和先生

常温スタジオにて

参加費：1750円

定員：8名

お名前	携帯TEL
1	() -
2	() -
3	() -
4	() -
5	() -
6	() -
7	() -
8	() -

●5/13(土)

美・ウォーキング

&ストレッチ体験会

9:40-10:55

講師：美和先生

・参加費：1750円

・定員：8名

・持ち物：3～5cmヒール

(靴の裏をきれいにできてください)

お名前	携帯TEL
1	() -
2	() -

3	()	-
4	()	-
5	()	-
6	()	-
7	()	-
8	()	-