

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 ● 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)	
5 ● 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)	6 ● 18:40-19:55 ホットリプル (美和先生)		7 ● 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)	8 昼ホットリプル 休講 ● 20:00-21:15 ホットリプル (汐美先生)	イベント 1時間45分 満喫レッスン! ● 10:15-12:00 パワーヨガ 体験会 (美和先生) ・参加費：1750円 ・定員：8名
12 ● 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)	13 ● 18:40-19:55 ホットリプル (美和先生)		14 ● 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)	15 ● 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)	

<p>19</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>20</p> <p>● 18:40-19:55 ホットリプル (汐美先生)</p>		<p>21</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>22</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>26</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>27</p> <p>● 18:40-19:55 ホットリプル (美和先生)</p>		<p>28</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>	<p>29</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>	

6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	
<p>2</p> <p>● 18:50-20:05 ホットリプル (藤井先生)</p>	<p>● 18:30-19:45 アシュタンガ ベーシック (万里子先生)</p>	<p>3</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>4</p>	

9 ● 18:50-20:05 ホットリプル (藤井先生)	● 18:30-19:45 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	10 ● 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)	11 ● 11:10-12:25 ホットリプル (藤井先生)	
16 ● 18:50-20:05 ホットリプル (藤井先生)	● 18:30-19:45 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	17 ● 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)	イベント 9:45-11:00 美・ウォーキング &ストレッチ 体験会 (美和先生) ・参加費 1750 ・定員 8名	18	
23 ● 18:50-20:05 ホットリプル (藤井先生)	● 18:30-19:45 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	24 ● 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)	25 ● 11:10-12:25 ホットリプル (藤井先生)	
30 休講					

お知らせ・連絡等

金曜日 夜 20:15 - 21:30

スロホットリプル (藤井先生)

このクラスは、しばらくお休みとなります。

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

振替レッスンでも参加OK。
体験の場合は会員の皆様は6月未まで1000円で体験できます。**お申込み→G-spa受付**

キャンペーン

ご紹介キャンペーン実施

中期間: 6月未まで
入会金無料、紹介者様にヴィクトリアシークレットの

6月イベント

● 6/8(木)

パワーヨガ体験会

会場: 清水スタジオ

10:15~12:00

講師: 美和先生

常温スタジオにて

参加費: 1750円

定員: 8名