

# COSTEMIA 静岡スタジオ 8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 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45  ● ISOGIC ヨガ 18:45~20:35  ● SALSA NYon2 ペアレッスン 20:45~22:00	3	4	5	6 ● ISOGIC ヨガ 9:40~11:30
7	8 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	9 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	10	11	12 ● マインドフルネス 瞑想法 14:00-16:00	13 ● ISOGIC ヨガ 9:40~11:30
14 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45  ● モデル育成 ウォーキング 指導 19:30~20:45 (大倉りか)	15	16 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45 ● ISOGI ヨガ 18:45~20:35  ● SALSA NYon2 ペアレッスン 20:45~22:00	17	18	19	20
21	22	23 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	24	25	26	27 ● アシュタンガ 9:40~11:30  マインドフルネス瞑想法 12:00~14:00
28 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45 ● ISOGIC ウォーキング 12:00~13:00  ● モデル ウォーキング 指導 19:30~20:45 (大倉りか)	29 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	30	31			