

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 | 3 ● ISOGIC ヨガ 9:40~11:30 |
| 4 | 5 ● SALSA Lady's styling 21:00~22: 20 | 6 ● 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 | 7 | 8 | 9 ● マインド フルネス 瞑想法 14:00~16:0 0 | 10 ● ISOGIC ヨガ 9:40~11:30 |
| 11 ● ISOGIC ヨ ガ 10:00 ~ 11:45 ● モデル育成 ウォーキング 指導 19:30~20:4 5 (大倉りか) | 12 | 13 ● ISOGIC ヨ ガ 10:00 ~ 11:45 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 ● SALSA Lady's styling 21:00~22: 20 | 20 ● 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 | 21 | 22 | 23 | 24 ● 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 |
| 25 ● ISOGIC ヨ ガ 10:00 ~ 11:45 ● ISOGIC ウォーキン グ 12:00~13:0 0 ● モデル育成 | 26 中上級 SALSAペア プラクティ ス 20:45~22:00 | 27 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45 | 28 | 29 | 30 | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| ウォーキング 指導 19:30~20:4 5 (大倉りか) | | | | | | |
| | | | | | | |