

# COSTEMIA 清水スタジオ@G-spa

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日									
HOT	YOGA	HOT	YOGA	HOT	YOGA	HOT	YOGA								
常温 studio		常温 studio		常温 studio		常温 studio									
<b>4</b> ●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)		<b>NEW!</b> ●9:45-11:00 赤ちゃんと一緒に通えるヨガ (美和先生)  ●19:00-20:30 ジャイロキネシス (美友紀先生)		<b>5</b> ●18:40-19:55 ホットリプル (美和先生)  <b>NEW!</b> ●11:10~12:25 ホットリプル (汐美先生)		<b>NEW!</b> ワンコイン レッスン¥500 ヒップアップ レーニング 10:30~11:00  ●18:50-20:05 ホットリプル (汐美先生)		<b>6</b> ●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 ベーシック (万里子先生)		<b>7</b> 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)			
<b>11</b> ●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)		●19:00-20:30 ジャイロキネシス (美友紀先生)		<b>12</b> ●18:40-19:55 ホットリプル (美和先生)  <b>NEW!</b> ●11:10~12:25 ホットリプル (汐美先生)		<b>NEW!</b> ワンコイン レッスン¥500 ヒップアップ レーニング 10:30~11:00  ●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 ハーフ (万里子先生)		<b>14</b> ●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)					
<b>18</b> ●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)		<b>NEW!</b> ●9:45-11:00 赤ちゃんと一緒に通えるヨガ (美和先生)  ●19:00-20:30 ジャイロキネシス (美友紀先生)		<b>19</b> ●18:40-19:55 ホットリプル (美和先生)  <b>NEW!</b> ●11:10~12:25 ホットリプル (汐美先生)		<b>NEW!</b> ワンコイン レッスン¥500 ヒップアップ レーニング 10:30~11:00  ●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)		<b>21</b> ●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)		●12:40~14:00 マインドフルネス瞑想法 (美和先生)			
<b>25</b> ●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)		●19:00-20:30 ジャイロキネシス (美友紀先生)		<b>26</b> ●18:40-19:55 ホットリプル (汐美先生)  <b>NEW!</b> ●11:10~12:25 ホットリプル (汐美先生)		<b>NEW!</b> ワンコイン レッスン¥500 ヒップアップ レーニング 10:30~11:00  ●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 ハーフ (万里子先生)		<b>28</b> ●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) ●					

# - 月e レ~ スンスケジュール

金曜日		土曜日		日曜日	
49T	Y93/ 常温 sLMIEH	49T	Y93/ 常温 sLMIEH	49T	Y93/ 常温
<b>1</b> ●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!	<b>2</b> ●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!  ●マタニティー ヨガ (美和先生) 12:40~13:55	<b>3</b> ●11:10-12:25 ホットリプル 藤井先生!	
<b>8</b> ●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!	<b>9</b> ●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!		<b>10</b>	
<b>15</b> ●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!	<b>16</b> ●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!  ●マタニティー ヨガ (美和先生) 12:40~13:55	<b>17</b> ●11:10-12:25 ホットリプル 藤井先生!	
<b>22</b> ●18:50-20:05 ホットリプル 藤井先生!		<b>23</b> <b>○ペント</b> ●super デトックス メンズホットヨガ 10:00~11:30 <b>○ペント</b> ●コールドプレス ジュース生活 勉強会 12:15~14:15	<b>時間W違S g すe a Y 注意 くださS R</b> ●10:(0011:)5 リラックスリプル 万里子先生!	<b>24</b>	
<b>29</b> ●19:00-20:15 アシュタンガ ハーフ 万里子先生!		<b>30</b> ●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!			

## U知 せ・連絡等

### リラ~u スリプル受講 e 皆様へ

9/23 (土)  
レ~ スン時間W変更d  
なりg すR 通常 11:00  
スタートW  
**10:30~11:45**  
となりg すe a U 間違  
T e 内容U 願S S たし  
g すR

### o ペンテ U 知 せ

SU: 1R デト~u ス!  
**■18'S ホ~トヨs**  
-/2(Is) 10:00~11:(  
O  
・定員: 12p  
・参加費: (2) 0円  
(陶板浴室代込G)  
-:(O~入館可能A す9

/0/12  
またまた開講します9  
心も身体も健康に!  
**コールドプレス  
N ユース生活  
勉強会**  
-/2(Is) 12:15~1):1  
5  
・定員: 10p  
・参加費: (780円  
IN ユース材料費込G)

**お申込G は80-543  
受付まA ど: そ!**

### 新設クラスのご紹介

**81W!**

7 火~ 屋のホットリプ  
ル増設しました!  
時間: 11:10~12:25  
!汐美先生)月) 回

### キャンペーン

入会t キャンペーン  
- 月秋e Y 入会t ヤ  
ンペーン開催  
入会金 70%922  
10,000円 → (,000円  
とお得です!