

# COSTEMIA 静岡スタジオ 10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 ●モデル育成 ウォーキング 指導 19:30~20:45 (大倉りか)	3	4 ● 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	5	6	7	8 ●アシュタンガ 9:40~11:30
9 ● ISOGIC ヨガ 13:00~14:45	10 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	11 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	12	13	14	15 ● ISOGIC ヨガ 9:40~11:30
16	17	18 ● 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	19	20	21	22 ●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
23 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45 ● ISOGIC ウォーキング 12:00~13:00 ●モデル育成 ウォーキング 指導 19:30~20:45 (大倉りか)	24	25 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	26	27	28 ●マインドフル ネス瞑想法 14:00~16:00	29 ● ISOGIC ヨガ 9:40~11:30  ●食育 実践あるのみ! ローフードクラ ス2-4 12:15~14:15
30	31 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20					