

COSTEMIA 清水スタジオ@G-spa

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	
HOT YOGA	常温 studio	HOT YOGA	常温 studio	HOT YOGA	常温 studio	HOT YOGA	常温 studio
2 ●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)	3 NEW! ●11:10~12:25 ホットリプル (汐美先生) 夜 ホットリプル 休講	NEW! ワンコイン レッスン¥500 ヒップアップト レーニング 10:30~11:00	4 ●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)	5 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)	
9 <div style="border: 2px solid red; padding: 2px; display: inline-block;"> イベント MEN'S HOT YOGA 10:00~11:30 </div> ●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)		10 NEW! ●11:10~12:25 ホットリプル (汐美先生) ●18:40-19:55 ホットリプル (美和先生)	NEW! ワンコイン レッスン¥500 ヒップアップト レーニング 10:30~11:00	11 ●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 ハーフ (万里子先生)	12 ●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)	●12:40~13:55 マタニティー ヨガ (美和先生)
16	NEW! ●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)	17 ●18:40-19:55 ホットリプル (美和先生)		18 ●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)	19 ●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) ● ●20:00-21:15 ホットリプル (汐美先生)	
23 ●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)	24 NEW! ●11:10~12:25 ホットリプル (汐美先生) ●18:40-19:55 ホットリプル (汐美先生)	NEW! ワンコイン レッスン¥500 ヒップアップト レーニング 10:30~11:00	25 ●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 ハーフ (万里子先生)	26 ●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)	●12:40~14:00 マインドフルネ ス瞑想法 (美和先生) ●14:15~15:30 マタニティー ヨガ (美和先生)
30 ●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) ●19:00-20:30 ジャイロキネシ ス (美友紀先生)	31 NEW! ●11:10~12:25 ホットリプル (汐美先生) ●18:40-19:55 ホットリプル (美和先生)	NEW! ワンコイン レッスン¥500 ヒップアップト レーニング 10:30~11:00				

10月のレッスンスケジュール

金曜日		土曜日		日曜日	
HOT YOGA	常温 studio	HOT YOGA	常温 studio	HOT YOGA	常温
				1	
6 ●18:50-20:05 ホットトリプル (藤井先生)	●18:30-19:45 アシュタンガ ベーシック (万里子先生)	7 ●9:45-11:00 ホットトリプル (藤井先生 OR 美和先生) ●11:10-12:25 ホットトリプル (汐美先生 OR 美和先生)	●11:00-12:15 リラックスリプル (万里子先生)	8 ●11:10-12:25 ホットトリプル (藤井先生)	
13 ●18:50-20:05 ホットトリプル (藤井先生)	●18:30-19:45 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	14 10:30~11:45 ホットトリプル 万里子先生 OR 美和先生		15	
10 ●18:50-20:05 ホットトリプル (藤井先生)	●19:00-20:15 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	21 ●9:45-11:00 ホットトリプル (美和先生) ●11:10-12:25 ホットトリプル (美和先生)	●11:00-12:15 リラックスリプル (万里子先生) <div style="border: 2px solid red; padding: 2px; width: fit-content; margin-top: 5px;">イベント マインドフルネス瞑想法 12:40~14:20</div>	22 ●11:10-12:25 ホットトリプル (藤井先生)	
27 ●18:50-20:05 ホットトリプル (藤井先生)	●18:30-19:45 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	28 ●9:45-11:00 ホットトリプル (美和先生) ●11:10-12:25 ホットトリプル (美和先生)	●11:00-12:15 リラックスリプル (万里子先生)	29	

お知らせ・連絡等

土曜ホットトリプル受講の皆様へ

10/14
ミワ先生、子供の運動会
n
為、講師の代講がたたく
クラスを前半後半クラス
を合同でやらせていた
きます。7日(土曜)が晴
天だった場合、14日は美
和先生が担当します。7日
(土曜)が雨の場合14日
は万里子先生が担当しま
す。

イベントのお知らせ

第2弾
SUPER デトックス!
MEN'S ホットヨガ
10/9(月)10:00~11:30
・定員:10名
・参加費:3240円
(陶板浴室代込み)
9:30~入館可能です。

**マインドフルネス
瞑想法**
10/21(土)12:40~14:20
・定員:10名
・参加費:2500円

お申込みは、G-spa 受
付までどうぞ!

新設クラスのご紹介

NEW!
●火曜昼のホットトリプル
増設しました!
時間:11:10~12:25
(汐美先生)月4回

キャンペーン

入会キャンペーン
**9月秋のご入会キャン
ペーン開催**
入会金70%OFF
10,000円→3,000円
とお得です!