

COSTEMIA 静岡スタジオ 11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 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	2	3	4	5 ● アシュタंगा 9:40~11:30
6	7	8 ● ISOGIC ヨガ 18:45~20:35 ● SALSA NYon2 ペアレッスン 20:45~22:00	9	10	11 ユニバーズ 2018 静岡大会 Beauty Camp YOGA15:45~ POWER COLOR 17:10~	12 ● ISOGIC ヨガ 9:40~11:30 ● 食育 酵素を取り入れた 若返り食事法 1-6 12:15~14:15
13 ● ISOGIC ヨガ 13:00~14:45 ● 講師会議 ● モデル育成 ウォーキング 指導 19:30~20:45 (大倉りか)	14	15 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	16	17	18	19 ● アシュタंगा 9:40~11:30
20	21 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	22 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	23	24	25 ● マインドフル ネス瞑想法 14:00~16:00	26 ● ISOGIC ヨガ 9:40~11:30 マインドフルネ ス瞑想法 12:00~14:00
27 ● 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)	28	29 ● 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	30			