

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