

COSTEMIA 静岡スタジオ 1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	4	5	6	7 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
8 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45 ● モデル育成 ウォーキング 指導 19:30~20:45 (大倉りか)	9	10 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	11	12	13	14 ● アシュタンガ 10:15~12:00
15	16 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	17 ● 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	18	19	20	21 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00 ● RAW FOOD クッキング 12:15~14:00
22 ● 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)	23	24 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	25	26	27 ● マインドフル ネス瞑想法 14:00~16:00	28 ● アシュタンガ 10:15~12:00 マインドフルネ ス瞑想法 12:15~14:15
29	30 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	31 ● 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				