

COSTEMIA yoga studio 清水

月曜日		火曜日	水曜日		木曜日	
	~	<p>1</p> <p>● 【901番】 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生)(10名)</p> <p>● 【901番】 【メンズ】 20:05~21:20 メンズヨガ (美和先生)(10名)</p>		<p>2</p> <p>● 【903番】 10:00~11:15 スロー (10名) ホットリプル (万里子先生)</p> <p>● 【904番】 18:50~20:05 ホットリプル (良枝先生)(10名)</p>	<p>● 【905番】 18:50~20:05 リラックス リプル (6名) (万里子先生)</p> <p>● 【906番】 【メンズもOK】 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (6名) (万里子先生)</p>	<p>3</p> <p>● 【907番】 10:30~11:45 ホットリプル (美和先生) 12名</p> <p>● 【908番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)(10名)</p>
<p>7</p> <p>● 【911番】 19:20~20:35 スローホットリ プル (10名) (万里子先生)</p>	<p>● 講師会 10:00</p>	<p>8</p> <p>● 【912番】 18:40~19:55 ホットリプル (知加先生)(10名)</p> <p>● 【913番】 【メンズ】 20:05~21:20 メンズヨガ (良枝先生)(10名)</p>	<p>9</p> <p>● 【914番】 10:00~11:15 スロー (10名) ホットリプル (万里子先生)</p> <p>● 【915番】 18:50~20:05 ホットリプル (美和先生)(10名)</p>		<p>10</p> <p>● 【916番】 10:30~11:45 ホットリプル (知加先生) 12名</p> <p>● 【917番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)(10名)</p>	
<p>14</p> <p>● 【920番】 19:20~20:35 スローホットリ プル (10名) (万里子先生)</p>		<p>15</p> <p>● 【921番】 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生)(10名)</p> <p>● 【922番】 【メンズ】 20:05~21:20 メンズヨガ (美和先生)(10名)</p>	<p>16</p> <p>● 【923番】 10:00~11:15 スロー (10名) ホットリプル (万里子先生)</p> <p>● 【924番】 18:50~20:05 ホットリプル (良枝先生)(10名)</p>	<p>● 【925番】 18:50~20:05 リラックス リプル (6名) (万里子先生)</p> <p>● 【926番】【メ ンズもOK】 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (6名) (万里子先生)</p>	<p>17</p> <p>● 【927番】 10:30~11:45 ホットリプル (美和先生) 12名</p> <p>● 【928番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)(10名)</p>	
<p>21</p> <p>● 【931番】 19:20~20:35 スローホットリ プル (10名) (万里子先生)</p>		<p>22</p>	<p>23</p> <p>● 【932番】 10:00~11:15 スロー (10名) ホットリプル (万里子先生)</p> <p>● 【933番】 18:50~20:05 ホットリプル (美和先生)(10名)</p>	<p>● 【934番】 18:50~20:05 リラックス リプル (6名) (万里子先生)</p> <p>● 【935番】【メ ンズもOK】 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (6名) (万里子先生)</p>	<p>24</p> <p>● 【936番】 10:30~11:45 ホットリプル (美和先生) 12名</p> <p>● 【937番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)(10名)</p>	
<p>28</p> <p>● 【940番】 19:20~20:35 スローホットリ プル (10名) (万里子先生)</p>		<p>29</p> <p>● 【941番】 18:40~19:55 ホットリプル (良枝先生)(10名)</p> <p>● 【942番】 【メンズ】 20:05~21:20 メンズヨガ (知加先生)(10名)</p>	<p>30</p>			

9月レッスンスケジュール						<p>※木曜朝、土曜9：45の2枠、定員を12名、8月よりマット縦引きでレッスンになります。大変混みあってしまう為、欠席の際は前日20時までにご連絡をおねがいたします。</p> <p>※引き続きマスクの着用をお願いいたします。外気も暑くなってまいります。撥水するウレタンのマスクを是非ご用意ください。</p> <p>※火曜・水曜のホットリプルは比較的空きがありますので人数の少ない枠をご希望の方にはお勧めいたします。</p>
金曜日		土曜日		日曜日		
HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温	
4		5 ●【909番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) 12名 ●【910番】 11:10~12:25 スローホットリプル (知加先生) (10名)		6		
11		12 ●【918番】 9:45~11:00 ホットリプル (良枝先生) 12名 ●【919番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)(10名)		13	<p>※Summer キャンペーン</p> <p>夏の入会キャンペーン 女性限定 8末までご入会の方 入会金ゼロ円</p>	
18		19 ●【929番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) 12名 ●【930番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)(10名)		20	<p>ラインでの予約について</p> <p>これまで G-spa が担当していたレッスン予約をコステミアラインを活用してコステミアで管理することになりました。</p> <p>●予約の際は、レッスン番号を書いてくだされば大丈夫です。</p> <p>●キャンセルはレッスン前日の20時までにお願いします。その後のキャンセルにつきましては有料キャンセルとなります。</p> <p>●予約、キャンセルは早朝でも深夜でもいつでも大丈夫です。</p> <p>●振替の振替はできません。</p>	
25		26 ●【938番】 9:45~11:00 ホットリプル (知加先生) 12名 ●【939番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)(10名)		27		