

COSTEMIA yoga studio 清水

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	
	~						
<p>2</p> <p>● 【1101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>3</p> <p>● 【1102番】 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生)(10名)</p> <p>● 【1103番】 【メンズ】 20:10~21:25 メンズヨガ (知加先生)(10名)</p>		<p>4</p> <p>● 【1104番】 10:00~11:15 スロー (10名) ホットリプル (万里子先生)</p> <p>● 【1105番】 18:50~20:05 ホットリプル (美和先生)(10名)</p>	<p>● 【1106番】 18:50~20:05 リラックス リプル (6名) (万里子先生)</p> <p>● 【1107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>5</p> <p>● 【1108番】 10:30~11:45 ホットリプル (美和先生) 12名</p> <p>● 【1109番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生) (10名)</p>	
<p>9</p> <p>● 【1112番】 19:20~20:35 スローホットリ プル (10名) (万里子先生)</p>		<p>10</p> <p>● 【1113番】 18:40~19:55 ホットリプル (良枝先生)(10名)</p> <p>● 【1114番】 【メンズ】 20:10~21:25 メンズヨガ (美和先生)(10名)</p>		<p>11</p> <p>● 【1115番】 10:00~11:15 スロー (10名) ホットリプル (万里子先生)</p> <p>● 【1116番】 18:50~20:05 ホットリプル (知加先生)(10名)</p>		<p>12</p> <p>● 【1117番】 10:30~11:45 ホットリプル (美和先生) 12名</p> <p>● 【1118番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)(10名)</p>	
<p>16</p> <p>● 【1121番】 19:20~20:35 スローホットリ プル (10名) (万里子先生)</p>		<p>17</p> <p>● 【1122番】 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生)(10名)</p> <p>● 【1123番】 【メンズ】 20:10~21:25 メンズヨガ (良枝先生)(10名)</p>		<p>18</p> <p>● 【1124番】 10:00~11:15 スロー (10名) ホットリプル (万里子先生)</p> <p>● 【1125番】 18:50~20:05 ホットリプル (美和先生)(10名)</p>	<p>● 【1126番】 18:50~20:05 リラックス リプル (6名) (万里子先生)</p> <p>● 【1127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>19</p> <p>● 【1128番】 10:30~11:45 ホットリプル (美和先生) 12名</p> <p>● 【1129番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)(10名)</p>	
<p>23</p>		<p>24</p> <p>● 【1132番】 18:40~19:55 ホットリプル (知加先生)(10名)</p> <p>● 【1133番】 【メンズ】 20:10~21:25 メンズヨガ (美和先生)(10名)</p>		<p>25</p> <p>● 【1134番】 10:00~11:15 スロー (10名) ホットリプル (万里子先生)</p> <p>● 【1135番】 18:50~20:05 ホットリプル (良枝先生)(10名)</p>	<p>● 【1136番】 18:50~20:05 リラックス リプル (6名) (万里子先生)</p> <p>● 【1137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>26</p> <p>● 【1138番】 10:30~11:45 ホットリプル (美和先生) 12名</p> <p>● 【1139番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)(10名)</p>	
<p>30</p> <p>● 【1142番】 19:20~20:35 スローホットリ プル (10名) (万里子先生)</p>							

11月レッスンスケジュール						連絡事項 ●引き続きマスクの着用をお願いいたします。 ●夏の胃腸の疲れを秋、癒していきましょう。 ●コロナ対策、免疫アップ!
金曜日		土曜日		日曜日		
HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温	
				1		
6		7 ●【110番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) 12名 ●【111番】 11:10~12:25 スローホットリプル (良枝先生) (10名)		8		*ご入会キャンペーン 秋の入会キャンペーン 女性限定 10月までご入会の方 5000円→入会金3000円
13		14 ●【1119番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) 12名 ●【1120番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)(10名)		15		ラインでの予約について これまで G-spa が担当していたレッスン予約をコステミーアラインを活用してコステミーアで管理することになりました。 ●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。 ●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。 ●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。 ●振替の振替はできません。
20		21 ●【1130番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) 12名 ●【1131番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)(10名)		22		
27		28 ●【1140番】 9:45~11:00 ホットリプル (知加先生) 12名 ●【1141番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)(10名)		29		