

COSTEMIA yoga studio 清水

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		
	~	<p>1</p> <p>● 【1201番】 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生)(10名)</p> <p>● 【1202番】 【メンズ】 20:10~21:25 メンズヨガ (知加先生)(10名)</p>		<p>2</p> <p>● 【1203番】 10:00~11:15 スロー (10名) ホットリプル (万里子先生)</p> <p>● 【1204番】 18:50~20:05 ホットリプル (美和先生)(10名)</p>	<p>● 【1205番】 18:50~20:05 リラックス リプル (6名) (万里子先生)</p> <p>● 【1206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>● 【1207番】 10:30~11:45 ホットリプル (美和先生) 12名</p> <p>● 【1208番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生) (12名)</p>		
<p>7</p> <p>● 【1211番】 19:20~20:35 スローホットリプル (12名) (万里子先生)</p>	<p>● 講師会 10:00</p>	<p>8</p> <p>● 【1212番】 18:40~19:55 ホットリプル (知加先生)(10名)</p> <p>● 【1213番】 【メンズ】 20:10~21:25 メンズヨガ (美和先生)(10名)</p>		<p>9</p> <p>● 【1214番】 10:00~11:15 スロー (10名) ホットリプル (万里子先生)</p> <p>● 【1215番】 18:50~20:05 ホットリプル (良枝先生)(10名)</p>		<p>10</p> <p>● 【1216番】 10:30~11:45 ホットリプル (美和先生) 12名</p> <p>● 【1217番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)(12名)</p>		
<p>14</p> <p>● 【1120番】 19:20~20:35 スローホットリプル (12名) (万里子先生)</p>		<p>15</p> <p>● 【1221番】 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生)(10名)</p> <p>● 【1222番】 【メンズ】 20:10~21:25 メンズヨガ (知加先生)(10名)</p>		<p>16</p> <p>● 【1223番】 10:00~11:15 スロー (10名) ホットリプル (万里子先生)</p> <p>● 【1224番】 18:50~20:05 ホットリプル (美和先生)(10名)</p>	<p>● 【1225番】 18:50~20:05 リラックス リプル (6名) (万里子先生)</p> <p>● 【1226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>● 【1227番】 10:30~11:45 ホットリプル (美和先生) 12名</p> <p>● 【1228番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)(12名)</p>		
<p>21</p> <p>● 【1231番】 19:20~20:35 スローホットリプル (12名) (万里子先生)</p>		<p>22</p> <p>● 【1232番】 18:40~19:55 ホットリプル (知加先生)(10名)</p> <p>● 【1233番】 【メンズ】 20:10~21:25 メンズヨガ (美和先生)(10名)</p>		<p>23</p> <p>● 【1234番】 10:00~11:15 スロー (10名) ホットリプル (万里子先生)</p> <p>● 【1235番】 18:50~20:05 ホットリプル (良枝先生)(10名)</p>	<p>● 【1236番】 18:50~20:05 リラックス リプル (6名) (万里子先生)</p> <p>● 【1237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>● 【1238番】 10:30~11:45 ホットリプル (美和先生) 12名</p> <p>● 【1239番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)(12名)</p>		
<p>28</p> <p>● 【1242番】 19:20~20:35 スローホットリプル (12名) (万里子先生)</p>		<p>29</p>		<p>30</p>		<p>31</p>		

12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	
4		5 ●【1209番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) 12名 ●【1210番】 11:10~12:25 スローホットリプル (良枝先生) (12名)		6		
11		12 ●【1218番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) 12名 ●【1219番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)(12名)		13	*ご入会キャンペーン 冬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	
18		19 ●【1229番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) 12名 ●【1230番】 11:10~12:25 スローホットリプル (知加先生) (12名)		20	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メミアラインを活用してコスメミ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 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。	
25		26 ●【1240番】 9:45~11:00 ホットリプル (知加先生) 12名 ●【1241番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)(12名)		27		