

COSTEMIA 静岡スタジオ 1月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 ●10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生)	7	8 【イベント】 スキャニング ポディーオロ ジー	9	10 ●10:15~12:00 ISOGIC YOGA (美和先生)
11	12	13 ●10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生) ●19:00~20:15 モデル育成 ウォーキング指導 (美和先生) ●SALSA Lady' s Styling 20:30~21:45 (美和先生)	14	15	16	17 ●10:15~12:00 ISOGIC YOGA (美和先生)
18	19	20 ●10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生) ●Herbarium 12:15~14:30 ハーバリウムクラス	21	22	23	24 ●10:15~12:00 ISOGIC YOGA (美和先生)
25	26	27 ●10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生) ●19:00~20:15 モデル育成 ウォーキング指導 (美和先生) ●SALSA Lady' s Styling 20:30~21:45 (美和先生)	28	29	30	31 ●10:15~12:00 ISOGIC YOGA (美和先生)  ●12:10~14:00 マインドフルネス瞑想法 (美和先生)
30						