

1月レッスンスケジュール

NEW!クラス
日曜朝ホットリプルスタート
10:00~11:15

2月から 月曜朝ホットリプルも
スタートします!

【会員の皆様へのご連絡】
 ●引き続きマスクの着用をお願いいたします。
 ●冬の冷え対策、コロナ下の免疫力アップがんばりましょう!
 ●2021年のレッスンの課題は脚痩せです。マッサージ家でも実践おねがいします。

金曜日		土曜日		日曜日	
HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温
1		2		3	
8		9 ●【110番】 9:45~11:00 ホットリプル (知加先生) 12名 ●【111番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)(12名)		10 ●NEW! 【112番】 10:00~11:10 ホットリプル (知加先生)12名	
15		16 ●【120番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) 12名 ●【121番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)(12名)		17 ●NEW! 【122番】 10:00~11:10 ホットリプル (知加先生)12名	
22		23 ●【132番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) 12名 ●【133番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)(12名)		24 ●NEW! 【134番】 10:00~11:10 ホットリプル (ゆり先生)12名	
29		30 ●【144番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) 12名 ●【145番】 11:10~12:25 スローホットリプル (知加先生)(12名)		31 ●NEW! 【146番】 10:00~11:10 ホットリプル (千恵先生)12名	

***ご入会キャンペーン**
 冬の入会キャンペーン
 女性限定
 2月末までご入会の方
5000円→入会金3000円

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。