

COSTEMIA 静岡スタジオ 3月のヨガ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 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
5	6	7 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45 ● ISOGIC ヨガ 18:45~20:35 ● SALSA NYon2 ペアレッスン 20:45~22:00	8	9	10	11 ● アシュタンガ 10:15~12:00
12 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45 ● モデル育成 ウォーキング 指導 19:30~20:45 (大倉りか)	13 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	14 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	15	16	17 ● マインドフル ネス瞑想法 14:00~16:00	18 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
19	20	21 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45 ● ISOGIC ヨガ 18:45~20:35 ● SALSA NYon2 ペアレッスン 20:45~22:00	22	23	24	25 ● アシュタンガ 10:15~12:00 ● マインドフル ネス瞑想法 12:15~14:15
26 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45 ● ISOGIC ウォーキング 12:00~13:00 ● モデル育成 ウォーキング 指導 19:30~20:45 (大倉りか)	27 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	28 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	29	30	31	