

# COSTEMIA 静岡スタジオ 4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
						<b>1</b> ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
2	3	4 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45  ● ISOGIC ヨガ 18:30~19:45 ● SALSA NYon2 ペアレッシン 20:45~22:00	5	6	7	<b>8</b> ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
9 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45 講師会 ●モデル育成 ウォーキング 指導 19:30~20:45 (大倉りか)	10 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	11 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	12	13	14 ● マインドフル ネス瞑想法 14:00~15:45	<b>15</b> ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
16	17	18 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45  ● ISOGIC ヨガ 18:45~20:35 ● SALSA NYon2 ペアレッシン 20:45~22:00	19	20	21	<b>22</b> ● アシュタंगा 10:15~12:00  ● マインドフル ネス瞑想法 12:10~13:55
23 ● 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)	24 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	25 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	26	27	28	<b>29</b>
<b>30</b>						