

COSTEMIA 静岡スタジオ 5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	5	6 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
7	8	9 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45 ● ISOGIC ヨガ 18:30~19:45 ● SALSA NYon2 ペアレッスン 20:45~22:00	10	11	12	13 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
14 ● 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)	15 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	16 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	17	18	19	20 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
21	22	23 ● 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	24	25	26 ● マインドフル ネス瞑想法 14:00~15:45	27 ● アシュタंगा 10:15~12:00 ● マインドフル ネス瞑想法 12:10~13:55
28 ● 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)	29 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	30 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	31			
30						