

COSTEMIA 静岡スタジオ 6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 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
				<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> 2日土曜日が雨の場合、3日が美和先生の子供の運動会の為休みにさせていただきます。その際は7月日曜に5回レッスンします。休みになる際は連絡します。 </div>		
4	5 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	6 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45 ● 夜 ISOGIC ヨガ 休講	7			
11 ● モデル育成 ウォーキング 指導 19:30~20:45 (大倉りか)	12	13 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45 ● SALSA NYon2 ペアレッスン 20:45~22:00	14	15	16	17 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
18	19 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	20 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45 ● ISOGIC ヨガ 18:45~20:35	21	22	23	24 ● アシュタंगा 10:15~12:00 ● マインドフルネス瞑想法 12:05~13:45
25 ● 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)	26	27 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45 ● SALSA NYon2 ペアレッスン 20:45~22:00	28	29	30 ● マインドフル ネス瞑想法 14:00~15:45	