

COSTEMIA 静岡スタジオ 7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 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
2	3 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	4 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	5	6	7	8 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00 ● マインドフル ネス瞑想法 12:05~13:45 (5月分振替)
9 ● 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)	10	11 午前 ISOGIC 休講 ● ISOGIC ヨガ 18:45~20:35 ● SALSA NYon2 ペアレッシン 20:45~22:00	12	13	14	15 ISOGIC 休講
16 ISOGIC 休講	17	18 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	19	20	21 ● マインドフル ネス瞑想法 14:00~15:45	22 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
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 ● ISOGIC ヨガ 18:45~20:35 ● SALSA NYon2 ペアレッシン 20:45~22:00	26	27	28	29 ● アシュタンガ 10:15~12:00 ● マインドフル ネス瞑想法 12:05~13:45
30	31					