

COSTEMIA 清水スタジオ@G-spa

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		
HOT	YOGA	常温 studio	HOT	YOGA	常温 studio	HOT	YOGA	常温 studio
2 19:45-21:00 ホットトリプル (良枝先生)	●9:45-11:00 赤ちゃんと一緒に通えるヨガ (美和先生)	3 ●18:40-19:55 ホットトリプル (美和先生) ●メンズヨガ 20:15~21:30 (汐美先生)		4 ●10:00-11:15 スロー ホットトリプル (万里子先生) ●18:50-20:05 ホットトリプル (美和先生)	●18:50-20:05 リラックスリプル (万里子先生) ●20:15-21:30 アシュタンガベーシック (万里子先生)	5 ●9:45-11:00 ホットトリプル (美和先生) ●11:10-12:25 ホットトリプル (美和先生)		
9 19:45-21:00 ホットトリプル (良枝先生)		10 ●18:40-19:55 ホットトリプル (美和先生) ●メンズヨガ 20:15~21:30 (美和先生)		11 ●10:00-11:15 スロー ホットトリプル (万里子先生) ●18:50-20:05 ホットトリプル (良枝先生)	●18:50-20:05 リラックスリプル (万里子先生) ●20:15-21:30 アシュタンガハーフ (万里子先生)	12 ●9:45-11:00 ホットトリプル (美和先生) ●11:10-12:25 ホットトリプル (美和先生)		
16 19:45-21:00 ホットトリプル (良枝先生)		17 ●18:40-19:55 ホットトリプル (美和先生) ●メンズヨガ 20:15~21:30 (美和先生)		18 ●10:00-11:15 スロー ホットトリプル (万里子先生) ●18:50-20:05 ホットトリプル (美和先生)	●18:50-20:05 リラックスリプル (万里子先生) ●20:15-21:30 アシュタンガハーフ (万里子先生)	19 ●9:45-11:00 ホットトリプル (美和先生) ●11:10-12:25 ホットトリプル (美和先生)	●12:40~14:00 マインドフルネス瞑想法 (美和先生)	
23 ●19:45-21:00 ホットトリプル (良枝先生)		24 休講		25 ●10:00-11:15 スロー ホットトリプル (万里子先生) ●18:50-20:05 ホットトリプル (良枝先生)	●18:50-20:05 リラックスリプル (万里子先生) ●20:15-21:30 アシュタンガハーフ (万里子先生)	26 ●9:45-11:00 ホットトリプル (美和先生) ●11:10-12:25 ホットトリプル (美和先生)		
30 ●19:45-21:00 ホットトリプル (良枝先生)	●9:45-11:00 赤ちゃんと一緒に通えるヨガ (美和先生)	31 ●18:40-19:55 ホットトリプル (美和先生) ●メンズヨガ 20:15~21:30 (美和先生)						

7月のレッスンスケジュール

金曜日		土曜日		日曜日				
HOT	YOGA	常温 studio	HOT	YOGA	常温 studio	HOT	YOGA	常温
						1		
6	●18:50-20:05 ホット スローリプル (万里子先生)	●20:15-21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	7	●9:45-11:00 ホットリプル (美和先生) ●11:10-12:25 ホットリプル (美和先生)	●11:00-12:15 リラックスリプル (万里子先生)	8		
13	●18:50-20:05 ホット スローリプル (万里子先生)		14	●9:45-11:00 ホットリプル (美和先生) ●11:10-12:25 ホットリプル (良枝先生)	●11:00-12:15 リラックスリプル (万里子先生)	15		
20	●18:50-20:05 ホット スローリプル (万里子先生)	●20:15-21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	21	●9:45-11:00 ホットリプル (美和先生) ●11:10-12:25 ホットリプル (美和先生)	●11:00-12:15 リラックスリプル (万里子先生)	22		
27	万里子先生のご都合により 8月に5回レッスン行います。		28	●9:45-11:00 ホットリプル (美和先生) ●11:10-12:25 ホットリプル (美和先生)		29		

お知らせ・連絡等

※7月より汐美先生が産休にはいらさせていただきます。田引良枝が月曜リプル、水曜リプル2回、土曜2クラスほどを担当します。どうぞよろしくお願ひします。

※金曜4週目 7/27 万里子先生不在の為レッスンお休みさせていただきます、8月に金曜が5回あるので5回レッスンをさせていただきます。

キャンペーン

※夏の入会キャンペーン
入会金 5000円→3000円

ご紹介入会
入会金 2000円