

COSTEMIA yoga studio 清水

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	
						1 ●【701番】 10:30~11:45 ホットリプル (知加先生) ●【702番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生) 閉店 20:35 です	
5 ●【706番】 10:00~11:15 ホットリプル (知加先生) ●【707番】 19:20~20:35 スローホットリプル (万里子先生) 閉店 20:55 です	講師会 11:10 ~ 13:30	6 ●【708番】 18:30~19:45 ホットリプル (美和先生) ●【709番】 【メンズヨガ】 20:00~21:15 (千恵先生) 閉店 21:35 です		7 ●【710番】 10:15~11:30 スローホットリプル (12名) (万里子先生) ●【711番】 18:50~20:05 ホットリプル (美和先生)	●【712番】 18:50~20:05 リラックスリプル (万里子先生) ●【713番】 【メンズもOK】 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	8 ●【714番】 10:30~11:45 ホットリプル (美和先生) ●【715番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生) 閉店 20:35 です	
12 ●【719番】 10:00~11:15 ホットリプル (美和先生) ●【720番】 19:20~20:35 スローホットリプル (万里子先生) 閉店 20:55 です		13 ●【721番】 18:30~19:45 ホットリプル (美和先生) ●【722番】 【メンズヨガ】 20:00~21:15 (巴梨先生) 閉店 21:35 です		14 ●【723番】 10:15~11:30 スローホットリプル (万里子先生) ●【724番】 18:50~20:05 ホットリプル (知加先生)	休	15 ●【725番】 10:30~11:45 ホットリプル (知加先生) 夜の ホットリプル お休み	
19 ●【729番】 10:00~11:15 ホットリプル (知加先生) ●【730番】 19:20~20:35 スローホットリプル (万里子先生) 閉店 20:55 です		2 ●【731番】 18:30~19:45 ホットリプル (美和先生) ●【732番】 【メンズヨガ】 20:00~21:15 (巴梨先生) 閉店 21:35 です		21 ●【733番】 10:15~11:30 スローホットリプル (万里子先生) ●【734番】 18:50~20:05 ホットリプル (美和先生)	●【735番】 18:50~20:05 リラックスリプル (万里子先生) ●【736番】 【メンズもOK】 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	22 ●【737番】 10:30~11:45 ホットリプル (美和先生) ●【738番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生) 閉店 20:35 です	
26 ●【742番】 10:00~11:15 ホットリプル (美和先生) (12名) ●【743番】 19:20~20:35 スローホットリプル (12名) (万里子先生) 閉店 20:55 です		27 ●【744番】 18:30~19:45 ホットリプル (美和先生) ●【745番】 【メンズヨガ】 20:00~21:15 (千恵先生) 閉店 21:35 です		28 ●【746番】 10:15~11:30 スローホットリプル (万里子先生) ●【747番】 18:50~20:05 ホットリプル (巴梨先生)	●【748番】 18:50~20:05 リラックスリプル (万里子先生) ●【749番】 【メンズもOK】 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	29 朝の ホットリプル お休み ●【750番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生) 閉店 20:35 です	

7月レッスンスケジュール						夏のホットヨガの効果 【夏の冷え予防】 ●冷房をかけた部屋での生活 ●シャワーで済ませてしまうお風呂 ●素足・ノーソックスでの生活 ●冷たい飲料の摂取 などで、夏は夏で身体が冷えます。外気の暑さであまり冷えに気が付きませんが夏の冷えは秋先の内臓の疲れ、冬場に脂質を溜めやすい体質などを招きます。 夏のホットヨガはこんな秋冬に持ち越してしまう体調不良を起こさないために役立ちます。 また暑さで重い身体をちゃんと動かすことで夏バテ予防にもなります。 7月も頑張りましょう！ レッスンでおまちしてます。
金曜日		土曜日		日曜日		
HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温	
2		3 ●【703番】 9:45~11:00 ホットリプル (千恵先生) ●【704番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)		4 ●【705番】 10:00~11:15 ホットリプル (巴黎先生)		
9		10 ●【716番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ●【717番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)		11 ●【718番】 10:00~11:15 ホットリプル (巴黎先生)	*ご入会キャンペーン サマーヨガキャンペーン 女性限定 7月末までご入会の方 5000円→入会金 3000円 ご紹介カード入会 2000円 (ご紹介者、ご入会者共に1レッスン無料券プレゼント！体験レッスン割引もご紹介カードについています。)	
16		17 ●【726番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ●【727番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)		18 ●【728番】 10:00~11:15 ホットリプル (千恵先生)	ラインでの予約について ラインでレッスンご予約の際はスケジュールに書いてある レッスン番号 を書いてください。 ● キャンセルはレッスン前日の20時まで にお願いします。その後のキャンセルにつきましては 有料キャンセル となります。 ●予約、キャンセルは早朝でも深夜でもいつでも大丈夫です。 ●振替の振替はできませんので予約の際はご注意ください。	
23		24 ●【739番】 9:45~11:00 ホットリプル (知加先生) ●【740番】 11:10~12:25 スローホットリプル (千恵先生)		25 ●【741番】 10:00~11:15 ホットリプル (巴黎先生)		
30		31			● 閉店時間のお知らせ 月曜夜 20:55 閉店 火曜夜 21:35 閉店 木曜夜 20:35 閉店 となります。ご協力をどうかよろしくお願いたします。	

パーソナルフルサポートプラン

お悩みに寄り添った6ヶ月間継続サポート

【説明文】

肥満遺伝子検査結果と生活習慣チェック後、パーソナルカウンセリングにて目的、お悩みをお聞きします。その後、生活・食事・運動習慣の改善の為の様々なサポートをお客様に寄り添って6ヶ月間フルサポート。しっかりと体重や健康に取り組みたい方にお勧めです。

【こんな方にお勧め】

- プロのサポートを得てダイエットに本気で取り組みたい方
- 妊活の為の体重や体質の改善、トレーニング指導を求める方
- コレステロール値が高く、食事改善、体重減量、運動指導を求める方
- 脱中年太り、出産太り
- もう一度やせてきれいになりたい方
- プロのサポートを得て運動習慣をつけたい
- プロのサポートを得て生活習慣の改善を必要としている
- 目標に向かって改善する道のりをサポートしてほしい

【料金】

6ヶ月コース 77,000 円～

【サービス内容】

- 肥満遺伝子検査
- 生活習慣チェック
- BMI 値の計算と目標体重にむけての1日のカロリー摂取量とあなたの日常の代謝計算
- 総コレステロールと総悪玉コレステロールの計算と見えない肥満の指導
- 糖質摂取習慣・脂質摂取習慣・食事法チェック
- ”太る脳”を”痩せる脳”に変える為のチェックシート
- 太る理由を解明チェックシート
- (初月)パーソナルカウンセリング(75分)
- (2～6ヶ月)3回のパーソナルカウンセリング(1回60分)
- トレーニングプログラム動画提供(体質や目的にあったもの)
- ヨガまたはストレッチプログラム動画提供(体質や目的にあったもの)
- 痩せる脳をつくる塾の動画提供で健康のための知識サポート
- 最終カウンセリング(最長45分)

【流れの説明】まずはお問合せください → お申込み、お支払い後に肥満遺伝子検査キットを生活習慣改善委員会本部より郵送 → キットを生活習慣改善委員会本部に返送 → 約2週間後に検査結果がでます → 検査結果報告がメールで届く → カウンセリングの日時を決定(ここまで最短で3週間程) その後は専用LINEにてご連絡を取り合いながら動画配信やカウンセリングを実施してまいります。チェックシートやカロリー計算、コレステロール計算などは2回目からのカウンセリングで取り組んでいきます。質問等はいつでも専用LINEにて承ります。

【オプション】※マンツーマンでのスタジオ/ZOOM プライベートレッスン 30分 3850円 60分 5500円 75分 6600円/1回 ※カウンセリング追加 5500円/1回 ※プロの食事指導員の食事指導導入 1か月 5000円～

スタンダードプラン

未来の健康のために今、改善！3ヶ月サポート

【説明文】

肥満遺伝子検査結果と生活習慣チェック後、パーソナルカウンセリングにて目的、お悩みをお聞きします。その後、生活・食事・運動習慣の改善の為に様々なサポートをお客様に寄り添って3ヶ月間サポート。立ち止まって未来の健康の為に今を見直して見たい方にお勧めです。

【こんな方にお勧め】

- 痩せる為のサポート、まずは3ヶ月から取り組みたい方
- 妊活の為の体重や体質の改善、トレーニング指導を求める方
- コレステロール値が高く、食事改善、体重減量、運動指導を求める方
- 脱中年太り、出産太
- もう一度やせてきれいになりたい方
- プロのサポートを得て運動習慣をつけたい
- プロのサポートを得て生活習慣の改善を必要としている
- 目標に向かって改善する道のりをサポートしてほしい

【料金】

3ヶ月コース 38500円～

サービス内容●肥満遺伝子検査

- 生活習慣チェック
- BMI値の計算目標体重にむけての1日のカロリー摂取量
- 目標体重にむけての1日のカロリー摂取量とあなたの日常の代謝計算
- 総コレステロールと総悪玉コレステロールの計算とコレステロール指導
- 1. ● 糖質摂取習慣・脂質摂取習慣・食事法チェック
- 2. ● ”太る脳”を”痩せる脳”に変える為のチェックシート
- 3. ● 太る理由を解明チェックシート

(1～3のうち検査結果と目的に

あったチェックシートをカウンセリング時に一つご提供)

- (初月)パーソナルカウンセリング(60分)
- (2・3か月)パーソナルカウンセリング1回(60分)
- トレーニングプログラム動画提供(体質や目的にあったもの)
- ヨガプログラム動画提供(体質や目的にあったもの)
- 痩せる脳をつくる塾の動画提供で健康のための知識サポート
- 最終カウンセリング(最長45分)

【流れの説明】まずはお問合せください → お申込み、お支払い後に肥満遺伝子検査キットを生活習慣改善委員会本部より郵送 → キットを生活習慣改善委員会本部に返送 → 約2週間後に検査結果がでます → 検査結果報告がメールで届く → カウンセリングの日時を決定(ここまで最短で3週間程) その後は専用LINEにてご連絡を取り合いながら動画配信やカウンセリングを実施してまいります。チェックシートやカロリー計算、コレステロール計算などはカウンセリング

で取り組んでいきます。質問等はいつでも専用 LINE にて承ります。

【オプション】※マンツーマンでのスタジオ/ZOOM プライベートレッスン 30分 3850円 60分 5500円 75分 6600円/1回 ※カウンセリング追加 5500円/1回 ※プロの食事指導員の食事指導導入 1か月 5000円～

ミニマムプラン

まずは体質と改善のポイントを知る

【説明文】

多くの健康にまつわる情報に惑わされていませんか？遺伝子検査を取り入れることで、健康維持や体型維持の道は非常にシンプルに開けて参ります。妊活中の方も肥満が原因であることがありますので肥満遺伝子検査を行い、体質にあったアクションで循環を取り戻されると妊娠しやすい身体づくりにつながります。コレステロールでお悩みの方も遺伝的要因を調べてみると良いかをご提案します。

【こんな方にお勧め】

- 健康の見直しや、体重減量目的、体質改善の為などに肥満遺伝子検査とカウンセリングをしてみたい方。
- 妊活中で肥満遺伝子検査とカウンセリングを受けてみたい方

【料金】

13,200円～

【サービス内容】

13200円コース

- 肥満遺伝子検査
- 生活習慣チェック
- パーソナルカウンセリング(60分)

★オプション付き 19250円コース

(カウンセリング時間が90分に延長)

- BMI値の計算と目標体重に向けての1日のカロリー摂取量計算
- コレステロールについての詳しい指導とカウンセリング
- 糖質摂取習慣・脂質摂取習慣・食事法についてのカウンセリング
- ”太る脳”を”痩せる脳”に変える為のチェックシート&カウンセリング
- 太る理由を解明チェックシート&カウンセリング

★トレーニングサポートオプション 得々！トライアルパック(+2200円)

- ここから始める！トライアル筋トレプログラム動画
- ここから始める！トライアルストレッチ&ヨガプログラム動画
- トライアル 痩せる脳でダイエット動画

COSTEMIA yoga studio
レッスン枠指定の会員様へ

【5 週ある曜日のレッスン予約に関して】

❀ 1 か月中に同じ曜日が 5 回ある月の予約に関して、
わかりづらい点がございましたので
ここに A さんの例をあげて確認のためご連絡いたします。

【例】

A さんは 土曜日9:45~の2. 3. 4週で月 3 回受講の会員様です

土曜が 5 週ある月の場合

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

COSTEMIA のレッスンスケジュールでは、
2 週目がお休みと決まりました

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

A さんは 2 週目が登録週になっています

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓

この場合、A さんは COSTEMIA LINE にて 2 週目のレッスン分を他の週、
または他の曜日のレッスンに振り替えをお願いいたします。

この様な決まりになっております。

質問などございましたら講師、またはラインでお気軽にご連絡ください。

❀ ❀ ❀ ❀ ❀ ❀

何名かの方から同じ質問を受けましたので皆様にご連絡いたしました次第です。ご確認をお願いいたします。

