

## COSTEMIA 静岡スタジオ 8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 11:15~13:00	2	3	4	5 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
6 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	7	8 ● 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	9	10	11	12 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
13 ● モデル育成 ウォーキング指 導 19:30~20:45 (大倉りか)	14	15	16	17	18	19 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
20	21 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	22 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45  ● ISOGIC ヨガ 18:45~20:35	23	24	25 ● マインドフル ネス瞑想法 14:00~15:45	26 ● 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
27 ● 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)	28	29 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	30	31		