

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	HOT YOGA	常温 studio
1 19:45-21:00 ホットリプル (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) ●マタニティーヨガ 11:10~12:25	2		3 昼リプル 休み ●18:50-20:05 ホットリプル (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 アシュタンガベーシック (万里子先生)	4 ●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)	
8 休み		9 ●18:40-19:55 ホットリプル (美和先生) ●メンズヨガ 20:15~21:30 (美和先生)		10 ●10:00-11:15 スロー ホットリプル (万里子先生) ●18:50-20:05 ホットリプル (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)	11 ●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)	
15 ●19:45-21:00 ホットリプル (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) ●講師会 11:05-12:30 ●マタニティーヨガ 12:40-13:55	16 ●18:40-19:55 ホットリプル (美和先生) ●メンズヨガ 20:15~21:30 (万里子先生)		17 ●10:00-11:15 スロー ホットリプル (万里子先生) 夜リプル 休み	休み	18 ●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)	※Herbarium ハーバリウム クラス 12:45~15:15
22 ●19:45-21:00 ホットリプル (良枝先生)		23 ●18:40-19:55 ホットリプル (美和先生) ●メンズヨガ 20:15~21:30 (万里子先生)	※Herbarium ハーバリウム クラス 10:00-12:30	24 ●10:00-11:15 スロー ホットリプル (万里子先生) ●18:50-20:05 ホットリプル (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)	25 ●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)	●12:40~14:00 マインドフルネス瞑想法 (美和先生)
29 ●19:45-21:00 ホットリプル (良枝先生)		30 ●18:40-19:55 ホットリプル (美和先生) ●メンズヨガ 20:15~21:30 (美和先生)		31 ●10:00-11:15 スロー ホットリプル (万里子先生) ●18:50-20:05 ホットリプル (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)		

10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
5 ●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)	6 ●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)	7	
12 ●18:50-20:05 ホット スローリプル (万里子先生)		13 ●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)	14	
19 ●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)	20 ●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)	<div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> ＊Herbarium ハーバリウム クラス 12:45～15:15 </div>	21	
26 ●18:50-20:05 ホット スローリプル (万里子先生)		27 ●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)	28	

お知らせ・連絡等

いよいよ

＊Herbarium

10月
ハーバリウムクラス

【清水スタジオ】

10/18 (木) 12:45～15:15

10/20 (土) 12:45～15:15

10/23 (火) 10:00～12:30

【静岡スタジオ】

10/13 (土) 12:00～14:30

10/17 (水) 18:40～21:00

10/24 (水) 10:00～12:30

講師：浅野先生

日本ハーバリウム協会認定校



まずは体験レッスンから！

会員様でなくても参加できます。

ボトル2本作製
3500円

キャンペーン

＊秋の入会キャンペーン

●入会金

5000円→3000円

●ご紹介の場合

2000円

COSTEMIA 静岡スタジオ 10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