

# COSTEMIA 静岡スタジオ 11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	2	3	4
5 ●SALSA Lady's styling 21:00~22:20	6	7 ● 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	8	9	10	11 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
12 ● 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)	13	14 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45  *Herbarium ハーバリウム 12:15~14:45	15	16	17 ●マインドフル ネス瞑想法 14:00~15:45	18 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
19	20 ●SALSA Lady's styling 21:00~22:20	21 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45  *Herbarium ハーバリウム 18:40~21:00  ● SALSA NYon2 ペアレッスン 21:05~22:20	22	23	24	25 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00  ●マインドフル ネス瞑想法 12:05~13:45
26 ● 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 (大倉りか) 19:30~20:45	27	28 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	29	30		