

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
								<b>1</b> ●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)
<b>5</b> 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)	<b>6</b> ●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)		<b>7</b> ●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 ベーシック (万里子先生)	<b>8</b> ●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)		
<b>12</b> ●19:45-21:00 ホットリプル (良枝先生)		<b>13</b> ●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)		<b>14</b> ●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)	<b>15</b> ●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	
<b>19</b> ●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	<b>20</b> ●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)		<b>21</b> ●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)	<b>22</b> ●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)	
<b>26</b> ●19:45-21:00 ホットリプル (良枝先生)		<b>27</b> ●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)	*Herbarium ハーバリウム クラス 10:00-12:30	<b>28</b> ●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)	<b>29</b> 休み		

# 11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
2 ●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)	3 ●9:45-11:00 ホットリプル (良枝先生) ●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)	4	
9 ●18:50-20:05 ホット スローリプル (万里子先生)		10 ●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)  *Herbarium ハーバリウム クラス 12:45~15:15	11	
16 ●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)	17 ●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)		18	
23		24 ●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)	25	
30 ●18:50-20:05 ホット スローリプル (万里子先生)					

## 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】

11/10 (土) 12:45~15:15

11/15 (木) 12:45~15:15

11/27 (火) 10:00~12:30

### 【静岡スタジオ】

11/14 (水) 12:15~14:45

10/21 (水) 18:40~21:00

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