

COSTEMIA 静岡スタジオ 12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 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
3 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	4	5 ● 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	6	7	8	9 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
10 ● 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)	11	12 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45	13	14	15	16 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00
17 ● モデル育成 ウォーキング指導 (大倉りか) 19:30~20:45	18 ● SALSA Lady's styling 21:00~22:20	19 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45 <i>* Herbarium</i> ハーバリウム 12:15~14:45 <i>* Herbarium</i> ハーバリウム 18:40~21:00 ● SALSA NYon2 ペアレッスン 21:05~22:20	20	21	22 ● マインドフル ネス瞑想法 14:00~15:45	23 ● ISOGIC ヨガ 10:15~12:00 ● マインドフル ネス瞑想法 12:05~13:45
24	25	26 ● ISOGIC ヨガ 10:00~11:45 ● ウォーキング 12:00~13:00	27	28	29	30
31						