

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
3 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)	4 ●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)		5 ●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 リラククスリプ 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)	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)	
10 ●19:45-21:00 ホットリプル (良枝先生)		12 ●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)		12 ●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 リラククスリプ ル(万里子先生) ●20:15-21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	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 (美和先生)	
17 ●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	18 ●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)	<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>✿Herbarium ハーバリウム クラス 10:00-12:30</p> </div>	19 ●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 リラククスリプ ル(万里子先生) ●20:15-21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	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)	
24 休講 良枝先生のご都合と、代講の講師 をご用意できないため、ご迷惑お かけいたしますが休講とさせてく ださい。 月曜クラスの会員様はレッスンの 振替えをお願いいたします。 通常、振替の期限は翌月までです が、こちらの都合で休講をお願い しますので、この日の振替の期限 は2019年3月末までとさせてくだ さい。		25 ●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)		26 ●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 リラククスリプ ル(万里子先生) ●20:15-21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	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)	●12:40~14:00 マインドフルネ ス瞑想法 (美和先生)
31							

12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
			1 ●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)			2		
7 ●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)	8 ●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)	9				
14 ●18:50-20:05 ホット スローリプル (万里子先生)		15 ●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	16				
21 ●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)	22 ●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)	23				
28 ●18:50-20:05 ホット スローリプル (万里子先生)		29	●11:00-12:15 リラックスリプル (万里子先生)	30				

お知らせ・連絡等

＊Herbarium

12月
ハーバリウムクラス

【清水スタジオ】

12/8 (土) 12:45-15:15
12/15 (土) 12:45-15:15
12/18 (火) 10:00-12:30

【静岡スタジオ】

11/19 (水) 12:15-14:45
10/19 (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

＊冬応援入会キャンペ
ーン

●入会金
5000円→3000円
●ご紹介の場合
2000円