

COSTEMIA yoga studio 清水

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日			
HOT YOGA		HOT YOGA		HOT YOGA 常温		HOT YOGA			
<p>1</p> <p>●【101番】10:00~11:15 ホットリプル (美和先生)</p> <p>●講師会 11:20~13:30</p> <p>●【102番】18:30~19:45 スローホットリプル (知加先生)</p> <p>●【103番】19:55~21:10 スローホットリプル (万里子先生)</p>		<p>2</p> <p>●【104番】 18:40~19:55 ホットリプル (知加先生)</p> <p>●【105番】 【メンズヨガ】 20:05~21:20 (千恵先生)</p>		<p>3</p> <p>●【106番】 10:15~11:30 スローホットリプル (万里子先生)</p> <p>●【107番】 18:50~20:05 ホットリプル (美和先生)</p>		<p>●【108番】 18:50~20:05 リラックスリプル (万里子先生)</p> <p>●【109番】 【メンズもOK】 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)</p>		<p>4</p> <p>●【110番】9:45~11:00 ホットリプル (茜 先生)</p> <p>●【111番】11:10~12:25 ホットリプル (知加先生)</p> <p>●【112番】19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)</p>	
<p>8</p> <p>●【116番】10:00~11:15 ホットリプル (紗耶先生)</p> <p>●【117番】18:30~19:45 スローホットリプル (美和先生)</p> <p>●【118番】19:55~21:10 スローホットリプル (千恵先生)</p>		<p>9</p> <p>●【119番】 イベントレッスン 18:40~19:55 (女性会員さま限定) 沢山動きたいかたに! アグレッシブ VINYASA YOGA (美和先生)</p> <p>●【120番】 【メンズヨガ】 20:05~21:20 (巴黎先生)</p>		<p>10</p> <p>●【121番】 10:15~11:30 スローホットリプル (万里子先生)</p> <p>●【122番】 18:50~20:05 ホットリプル (知加先生)</p>		<p>●休み</p>		<p>11</p> <p>●【123番】10:30~11:45 ホットリプル (清夏先生)</p> <p>●【124番】19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)</p>	
<p>15</p> <p>●【128番】10:00~11:15 ホットリプル (美和先生)</p> <p>●【129番】 イベントレッスン 19:00~20:15 (女性会員さま限定) 筋膜リリース& 筋肉を緩めて伸ばすストレッチ (知加先生)</p>		<p>16</p> <p>●【130番】 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生)</p> <p>●【131番】 【メンズヨガ】 20:05~21:20 (千恵先生)</p>		<p>17</p> <p>●【132番】 10:15~11:30 スローホットリプル (万里子先生)</p> <p>●【133番】 18:50~20:05 ホットリプル (沙耶先生)</p>		<p>●【134番】 18:50~20:05 リラックスリプル (万里子先生)</p> <p>●【135番】 【メンズもOK】 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)</p>		<p>18</p> <p>●【136番】9:45~11:00 ホットリプル (美和先生)</p> <p>●【137番】11:10~12:25 ホットリプル (茜 先生)</p> <p>●【138番】19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)</p>	
<p>22</p> <p>●【142番】10:00~11:15 ホットリプル (清夏先生)</p> <p>●【143番】18:30~19:45 スローホットリプル (知加先生)</p> <p>●【144番】19:55~21:10 スローホットリプル (万里子先生)</p>		<p>23</p> <p>●【145番】 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生)</p> <p>●【146番】 【メンズヨガ】 20:05~21:20 (紗耶先生)</p>		<p>24</p> <p>●【147番】 10:15~11:30 スローホットリプル (茜 先生)</p> <p>●【148番】 18:50~20:05 ホットリプル (知加先生)</p>		<p>●【149番】 18:50~20:05 リラックスリプル (万里子先生)</p> <p>●【150番】 【メンズもOK】 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)</p>		<p>25</p> <p>●【151番】10:30~11:45 ホットリプル (美和先生)</p> <p>●【152番】19:00~20:15 ホットリプル (紗耶先生)</p>	
<p>29</p> <p>●【156番】18:30~19:45 スローホットリプル (万里子先生)</p> <p>●【157番】19:55~21:10 スローホットリプル (清夏先生)</p>		<p>30</p> <p>●【158番】 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生)</p> <p>●メンズヨガお休み</p>							

11月レッスンスケジュール

金曜日		土曜日		日曜日	
HOT YOGA		HOT YOGA		HOT YOGA	
5		6 ●【113番】9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ●【114番】11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)		7●【115番】 10:00~11:15 ホットリプル (巴黎先生)	
12		13 ●【125番】9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ●【126番】11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)		14 【127番】 10:00~11:15 ホットリプル (巴黎先生)	
19		20 ●【139番】9:45~11:00 ホットリプル (茜先生) ●【140番】11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)		21 ●【141番】 10:00~11:15 ホットリプル (千恵先生)	
26		27 ●【153番】9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ●【154番】11:10~12:25 スローホットリプル (千恵先生)		28 ●【155番】 10:00~11:15 ホットリプル (知加先生)	

COSTEMIA LINE でレッスン予約

LINE でレッスンご予約の際はスケジュールに書いてある**レッスン番号**を書いてください。
またその予約が何月分の何回目の予約かも明記ください。

- キャンセルはレッスン前日の**20時**までにお願いします。その後のキャンセルにつきましては有料キャンセルとなります。当日キャンセルもラインにてご連絡ください。
- 予約、キャンセルは早朝でも深夜でもいつでも大丈夫です。
- 振替の振替はできませんので予約の際はご注意ください。

*ご入会キャンペーン

秋のヨガキャンペーン
女性限定 11月末までご入会の方
5000円→入会金 3000円
ご紹介カード入会 2000円
 (ご紹介者、ご入会者共に1レッスン無料券プレゼント! 体験レッスン割引もご紹介カードについています。)

NEW インストラクターズ!

新しい講師のご紹介
 11月より3人の新しいインストラクターが加わります!
田中 茜 (たなか あかね) 先生
水野 清夏 (みずの さやか) 先生
平野 紗耶 (ひらの さや) 先生
 の3名です。
 コステミア LINE を通して、新しい先生の自己紹介などをしていきたいとおもいます。どうぞ皆様、3人をよろしくおねがいたします。

<イベントレッスンの開催>

通常のレッスンでは、筋肉をほぐし、伸ばし、使うというトータルのレッスン内容を提供しておりますが、11月からはイベントレッスンをスタートさせ、ポイント的にある内容、ある部分に特化したレッスンを開催していこうと考えております。イベントレッスンは、1か月に受講する回数枠の中で受講していただけます。もしくは追加チケット(1回 1900円)でご予約も可能です。

(11月イベントレッスン)

11/9 アグレッシブ VINYASA YOGA (美和先生)

沢山動きたい、もっと筋肉をつけたい、もうすこし上級のヨガにチャレンジしたいという方、集まってください!

11/15 筋膜リリース&筋肉を緩めて伸ばすストレッチ (知加先生)

自分の身体とじっくり向き合う時間。いつもよりポーズのキープ時間が長いストレッチでじっくりと筋膜リリース、自律神経と整え、柔軟性をあげていきます。ローラーなどをつかってのマッサージ、筋膜リリースなども!

ご予約枠に限りがありますのでお早目にご予約ください。

閉店時間のお知らせ

月曜夜	21:30 閉店
火曜夜	21:40 閉店
木曜夜	20:35 閉店

となります。ご協力をどうかよろしくお願いたします。

各種手続き

休会、退会、変更に関してのお手続きは前月の5日までに届け出をご記入・提出ください(用紙は講師からもらってください)