

# COSTEMIA 静岡スタジオ 10月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 ● 10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生)	4	5 ● 14:00~18:30 こどもクラブ	6 ● 10:00~12:00 こどもクラブ ● 16:00~18:00 こどもクラブ	7 ● 10:15~12:00 ISOGIC YOGA (美和先生)
8 ● 14:00~18:30 こどもクラブ	9 ● 14:00~18:30 こどもクラブ	10 ● 10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生) ● 19:00~20:15 モデル育成 ウォーキング指導 (美和先生) ● SALSALady's Styling 20:30~21:45 (美和先生)	11 ● 14:00~18:30 こどもクラブ	12 ● 14:00~18:30 こどもクラブ	13 ● 10:00~12:00 こどもクラブ ● 16:00~18:00 こどもクラブ	14 ● 10:15~12:00 ISOGIC YOGA (美和先生)
15 ● 14:00~18:30 こどもクラブ	16 ● 14:00~18:30 こどもクラブ	17 ● 10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生)	18 ● 14:00~18:30 こどもクラブ	19 ● 14:00~18:30 こどもクラブ	20 ● 10:00~12:00 こどもクラブ ● 16:00~18:00 こどもクラブ	21 ● 10:15~12:00 ISOGIC YOGA (美和先生)
22 ● 14:00~18:30 こどもクラブ	23 ● 14:00~18:30 こどもクラブ	24 ● 10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生) ● 19:00~20:15 モデル育成 ウォーキング指導 (美和先生) ● SALSALady's Styling 20:30~21:45 (美和先生)	25 ● 14:00~18:30 こどもクラブ	26 ● 14:00~18:30 こどもクラブ	27 ● 10:00~12:00 こどもクラブ ● 16:00~18:00 こどもクラブ	28 ● 10:15~12:00 ISOGIC YOGA (美和先生)  ● 12:10~14:00 マインドフルネス 瞑想法 (美和先生)
29 ● 14:00~18:30 こどもクラブ	30 ● 14:00~18:30 こどもクラブ					