

COSTEMIA 静岡スタジオ 12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 ● 10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生)	2	3 ● 14:00~18:30 14:00~18:30 14:00~18:30	4 ● 10:00~12:00 10:00~12:00 16:00~18:00 16:00~18:00	5 ● 10:15~12:00 ISOGIC YOGA (美和先生)
6 ● 14:00~18:30 14:00~18:30	7 ● 14:00~18:30 14:00~18:30	8 ● 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) ● SALSALSA Lady' s Styling 20:30~21:45 (美和先生)	9 ● 14:00~18:30 14:00~18:30	10 ● 14:00~18:30 14:00~18:30	11 ● 10:00~12:00 10:00~12:00 16:00~18:00 16:00~18:00	12 ● 10:15~12:00 ISOGIC YOGA (知加先生)
13 ● 14:00~18:30 14:00~18:30	14 ● 14:00~18:30 14:00~18:30	15 ● 10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生)	16 ● 14:00~18:30 14:00~18:30	17 ● 14:00~18:30 14:00~18:30	18 ● 10:00~12:00 10:00~12:00 16:00~18:00 16:00~18:00	19 ● 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)
20 ● 14:00~18:30 14:00~18:30	21 ● 14:00~18:30 14:00~18:30	22 ● 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) ● SALSALSA Lady' s Styling 20:30~21:45 (美和先生)	23 ● 14:00~18:30 14:00~18:30	24 ● 14:00~18:30 14:00~18:30	25 ● 10:00~12:00 10:00~12:00 16:00~18:00 16:00~18:00	26 ● 10:15~12:00 ISOGIC YOGA (知加先生)
27 ● 14:00~18:30 14:00~18:30	28 ● 14:00~18:30 14:00~18:30	29	30			