

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> <ul style="list-style-type: none"> ● 【201番】 10:15~11:30 スローホットリプル (清夏先生) ● 【202番】 イベントレッスン 19:00~20:15 (女性限定) 筋膜リリース&筋肉を緩めて伸ばすストレッチ (知加先生) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 【203番】 18:50~20:05 リラックスリプル (万里子先生) ● 【204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>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 【205番】 イベントレッスン 9:45~11:00 (女性限定) 沢山動きたいかたに! アグレッシブ VINYASA YOGA (美和先生) ● 【206番】 11:10~12:25 ホットリプル (知加先生) ● 【207番】 19:00~20:15 ホットリプル (紗耶先生)
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 【211番】 イベントレッスン 10:00~11:15 (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) ● 講師会 11:20~13:30 ● 【212番】 19:40~20:55 スローホットリプル (万里子先生) (この日は夜1クラスです。時間にご注意ください。19:40スタートです。) 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 【213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) ● 【214番】 【メンズヨガ】 20:05~21:20 (巴梨先生) 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 【215番】 10:15~11:30 スローホットリプル (万里子先生) ● 【216番】 18:50~20:05 ホットリプル (紗耶先生) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 休み 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 【217番】 10:30~11:45 ホットリプル (菫先生) ● 【218番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 【223番】 10:00~11:15 ホットリプル (菫先生) ● 【224番】 18:30~19:45 スローホットリプル (美和先生) ● 【225番】 19:55~21:10 スローホットリプル (万里子先生) 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 【226番】 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生) ● 【227番】 【メンズヨガ】 20:05~21:20 (千恵先生) 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 【228番】 10:15~11:30 スローホットリプル (清夏先生) ● 【229番】 18:50~20:05 ホットリプル (紗耶先生) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 【230番】 18:50~20:05 リラックスリプル (万里子先生) ● 【231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>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 【232番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ● 【233番】 11:10~12:25 ホットリプル (菫先生) ● 【234番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 【238番】 10:00~11:15 ホットリプル (美和先生) ● 【239番】 19:40~21:55 スローホットリプル (万里子先生) (この日は夜1クラスです。時間にご注意ください。19:40スタートです。) 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 【240番】 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生) ● 【241番】 【メンズヨガ】 20:05~21:20 (紗耶先生) 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 【242番】 10:15~11:30 スローホットリプル (万里子先生) ● 【243番】 18:50~20:05 ホットリプル (知加先生) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 【244番】 18:50~20:05 リラックスリプル (万里子先生) ● 【245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>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 【246番】 10:30~11:45 ホットリプル (知加先生) ● 【247番】 19:00~20:15 ホットリプル (美和先生)
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 【252番】 10:00~11:15 ホットリプル (菫先生) ● 【253番】 18:30~19:45 スローホットリプル (知加先生) ● 【254番】 19:55~21:10 スローホットリプル (万里子先生) 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 【255番】 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生) ● 【256番】 【メンズヨガ】 20:05~21:20 (千恵先生) 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 休み 		<p>30 (木)</p> <p>31 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 休み

12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
3	<p>● 【208番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生)</p> <p>● 【209番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)</p>	<p>● 【210番】 9:45~11:00 ホットリプル (巴梨先生)</p>
10	<p>● 【219番】 9:45~11:00 ホットリプル (千恵先生)</p> <p>● 【220番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)</p>	<p>● 【221番】 9:45~11:00 ホットリプル (紗耶先生)</p> <p>● 【222番】 11:10~12:25 スローホットリプル (巴梨先生)</p>
17	<p>● 【235番】 9:45~11:00 ホットリプル (知加先生)</p> <p>● 【236番】 11:10~12:25 スローホットリプル (千恵先生)</p>	<p>● 【237番】 9:45~11:00 ホットリプル (巴梨先生)</p>
24	<p>● 【248番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生)</p> <p>● 【249番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)</p>	<p>● 【250番】 9:45~11:00 ホットリプル (千恵先生)</p> <p>● 【251番】 11:10~12:25 スローホットリプル (清夏先生)</p>

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**までをお願いします。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。)

1年のご挨拶

今年も“コロナ”の1年でしたね。しかし10月後半からは感染も収まって気持ちが少しずつ軽くなってきているように感じます。そんな中、コステミアのヨガに通っていただいた皆様にスクールとして感謝の気持ちで一杯です。感染対策をきちんとして、その中でしっかりと、そしてコツコツ日々身体のケアをしていらっしゃる皆様のぶれない心の中の軸と、冷静な判断力と行動力に素晴らしいなあと感じる1年でした。今年は講師が8人に増え、団結、そして向上心をもって2022年に挑もうと思っております。来年も皆様の心と身体の“美と健康”のサポートをさせて頂きたいとおもいます。さあ、皆さん12月も寒さに負けず、身軽にうごき、温活して身体を冷やさず頑張ってください!

<イベントレッスンの開催>

イベントレッスンでは“ほぐし”“パワーヨガ”“瞑想”“癒し”などのレッスンを開催しています。イベントレッスンは、1か月に受講する回数枠な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)でのご予約も可能です。

(12月イベントレッスン)

12/2(木朝)・12/7(火夜) **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!

12/1(水夜)・12/6(月朝) **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。

月曜のスローホット

12/6,20の夜の枠は、1レッスンになりますのでお時間間違えないようにしてください。

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)