

COSTEMIA 静岡スタジオ 1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	4	5 ●10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生)	6	7	8	9 ●10:15~12:00 ISOGIC YOGA (美和先生)
10	11	12 ●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) ●SALSA Lady' s Styling 20:30~21:45 (美和先生)	13	14	15	16 ●【246番】 10:15~12:00 ホットリプル (美和先生)
17	18	19 ●10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生)	20	21	22	23 ●10:15~12:00 ISOGIC YOGA (知加先生)
24 ●SALSA Lady' s Styling 19:30~20:45 (美和先生)	25	26 ●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)	27	28	29	30 ●【246番】 10:15~12:00 ホットリプル (美和先生) ●【246番】 12:15~14:00 マインドフルネス瞑 想法 (美和先生)
31						