

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
3	4 ●【101番】 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生) ●【102番】 【メンズヨガ】 20:05~21:20 (紗耶先生)	5 ●【103番】 10:15~11:30 スローホットリプル (万里子先生) ●【104番】 18:50~20:05 ホットリプル (知加先生)	●【105番】 18:50~20:05 リラクスリプル (万里子先生) ●【106番】 【メンズもOK】 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	6 ●【107番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ●【108番】 11:10~12:25 ホットリプル (知加先生) ●【109番】 19:00~20:15 ホットリプル (紗耶先生)
10 ●【113番】 10:00~11:15 ホットリプル (清夏先生) ●【114番】 19:30~20:45 (万里子先生)	11 ●【115番】 18:40~19:55 ホットリプル (知加先生) ●【116番】 【メンズヨガ】 20:05~21:20 (千恵先生)	12 ●【117番】 10:15~11:30 スローホットリプル (清夏先生) ●【118番】 18:50~20:05 ホットリプル (紗耶先生)	●休み	13 ●【119番】 10:30~11:45 ホットリプル (美和先生) ●【120番】 イベントレッスン 19:00~20:15 筋膜リリース&YOGA (知加先生)
17 ●【125番】 イベントレッスン 10:00~11:15 筋膜リリース&YOGA (知加先生) ●講師会 11:20~13:30 ●【126番】 18:30~19:45 ホットリプル (万里子先生) ●【127番】 19:55~21:10 スローホットリプル (清夏先生)	18 ●【128番】 イベントレッスン 18:40~19:55 アグレッシブ VINYASA YOGA (美和先生) ●【129番】 【メンズヨガ】 20:05~21:20 (巴梨先生)	19 ●【130番】 10:15~11:30 スローホットリプル (万里子先生) ●【131番】 18:50~20:05 ホットリプル (知加先生)	●【132番】 18:50~20:05 リラクスリプル (万里子先生) ●【133番】 【メンズもOK】 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	20 ●【134番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ●【135番】 11:10~12:25 ホットリプル (菫先生) ●【136番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)
24 ●【140番】 10:00~11:15 ホットリプル (菫先生) ●【141番】 イベントレッスン 18:30~19:45 筋膜リリース&YOGA (知加先生) ●【142番】 19:55~21:10 スローホットリプル (万里子先生)	25 ●【143番】 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生) ●【144番】 【メンズヨガ】 20:05~21:20 (千恵先生)	26 ●【145番】 10:15~11:30 スローホットリプル (清夏先生) ●【146番】 18:50~20:05 ホットリプル (知加先生)	●【147番】 18:50~20:05 リラクスリプル (万里子先生) ●【148番】 【メンズもOK】 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	27 ●【149番】 10:30~11:45 ホットリプル (菫先生) ●【150番】 19:00~20:15 ホットリプル (美和先生)
31 ●【155番】 10:00~11:15 ホットリプル (知加先生) ●【156番】 18:30~19:45 スローホットリプル (万里子先生) ●【157番】 19:55~21:10 スローホットリプル (紗耶先生)				

1月レッスンスケジュール			【重要！】イベントレッスンとレギュラー予約が重なっている場合 予約はそのまま入っていますので レッスン枠を変える場合は振替予約 のご連絡を LINE でしてください。 よろしくおねがいします。
金曜日	土曜日	日曜日	
HOT YOGA	HOT YOGA	HOT YOGA	
	1	2	
7	8 ●【110番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ●【111番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)	9 ●【112番】 9:45~11:00 ホットリプル (巴黎先生)	【重要！】月曜のスローホット 1/10 は祝日なので夜の枠は、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。
14	15 ●【121番】 イベントレッスン 9:45~11:00 沢山動きたいかたに！ アグレッシブ VINYASA YOGA (美和先生) ●【122番】 11:10~12:25 スローホットリプル (千恵先生)	16 ●【123番】 9:45~11:00 ホットリプル (巴黎先生) ●【124番】 イベントレッスン 11:10~12:25 筋膜リリース&YOGA (知加先生)	LINE でのご予約方法 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。
21	22 ●【137番】 9:45~11:00 ホットリプル (千恵先生) ●【138番】 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)	23 ●【139番】 9:45~11:00 ホットリプル (巴黎先生)	冬のヨガキャンペーン 女性限定 1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レッスン無料券ブ レゼント！体験レッスン割引もご紹介カードに ついてます。)
	29 ●【151番】 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ●【152番】 11:10~12:25 スローホットリプル (菫先生)	30 ●【153番】 9:45~11:00 ホットリプル (千恵先生) ●【154番】 11:10~12:25 ホットリプル (知加先生)	
			各種手続き 休会、退会、変更に関するのお手続きは前 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)