

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 ●NEW! 【201 番】 10:00~11:15 (知加先生) タイ式ヨガの呼吸で行う! モーニングストレッチ&amp; ピーナッツマッサージ</p> <p>● 【202 番】 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生)</p> <p>● 【203 番】 20:05~21:20 メンズヨガ (千恵先生)</p>	<p>2</p> <p>● 【204 番】 10:15~11:30 スローホットリプル (万里子先生)</p> <p>● 【205 番】 18:50~20:05 ホットリプル (知加先生)</p>	<p>● 【206 番】 18:50~20:05 リラックスリプル (万里子先生)</p> <p>● 【207 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>	<p>3</p> <p>● 【208 番】 10:00~11:15 ホットリプル (知加先生)</p> <p>● 【209 番】 19:00~20:15 ホットリプル (美和先生)</p>
<p>7</p> <p>● 【213 番】 10:00~11:15 ホットリプル (知加先生)</p> <p>● 講師会 11:20~13:30</p> <p>● 【214 番】 19:30~20:45 スローホットリプル (万里子先生)</p>	<p>8 ●NEW! 【215 番】 10:00~11:15 (清夏先生) タイ式ヨガの呼吸で行う! モーニングストレッチ&amp; ピーナッツマッサージ</p> <p>● 【216 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)</p> <p>● 【217 番】 20:05~21:20 メンズヨガ (巴梨先生)</p>	<p>9</p> <p>● 【218 番】 10:15~11:30 スローホットリプル (茜先生)</p> <p>● 【219 番】 18:50~20:05 ホットリプル (紗耶先生)</p>	<p>● 休み</p>	<p>10</p> <p>● 【220 番】 10:00~11:15 ホットリプル (茜先生)</p> <p>● 【221 番】 イベントレッスン 19:00~20:15 筋膜リリース&amp;YOGA (知加先生)</p>
<p>14</p> <p>● 【226 番】 10:00~11:15 ホットリプル (茜先生)</p> <p>● 【227 番】 イベントレッスン 18:40~19:55 筋膜リリース&amp;YOGA (知加先生)</p> <p>● 【228 番】 20:05~21:20 スローホットリプル (紗耶先生)</p>	<p>15</p> <p>●NEW! 【229 番】 10:00~11:15 (清夏先生) タイ式ヨガの呼吸で行う! モーニングストレッチ&amp; ピーナッツマッサージ</p> <p>● 【230 番】 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生)</p> <p>● 【231 番】 20:05~21:20 メンズヨガ (千恵先生)</p>	<p>16</p> <p>● 【232 番】 10:15~11:30 スローホットリプル (万里子先生)</p> <p>● 【233 番】 18:50~20:05 ホットリプル (知加先生)</p>	<p>● 【234 番】 18:50~20:05 リラックスリプル (万里子先生)</p> <p>● 【235 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>	<p>17</p> <p>● 【236 番】 10:00~11:15 ホットリプル (美和先生)</p> <p>● 【237 番】 19:00~20:15 ホットリプル (紗耶先生)</p>
<p>21</p> <p>● 【242 番】 10:00~11:15 ホットリプル (知加先生)</p> <p>● 【243 番】 19:30~20:45 スローホットリプル (万里子先生)</p>	<p>22</p> <p>●NEW! 【244 番】 10:00~11:15 (茜先生) タイ式ヨガの呼吸で行う! モーニングストレッチ&amp; ピーナッツマッサージ</p> <p>● 【245 番】 18:40~19:55 ホットリプルヨガ (美和先生)</p> <p>● 【246 番】 20:05~21:20 メンズヨガ (巴梨先生)</p>	<p>23</p> <p>● 【247 番】 10:15~11:30 スローホットリプル (清夏先生)</p> <p>● 【248 番】 18:50~20:05 ホットリプル (知加先生)</p>	<p>● 【249 番】 18:50~20:05 リラックスリプル (万里子先生)</p> <p>● 【250 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>	<p>24</p> <p>● 【251 番】 10:00~11:15 ホットリプル (美和先生)</p> <p>● 【252 番】 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)</p>
<p>28</p> <p>● 【257 番】 10:00~11:15 ホットリプル (茜先生)</p> <p>● NEW! 【258 番】 イベントレッスン 18:40~19:55 タイ式ヨガの呼吸で行う! じっくり、ゆったりストレッチ &amp;ピーナッツマッサージ (万里子先生)</p> <p>● 【259 番】 20:05~21:20 スローホットリプル (紗耶先生)</p>				

# 2月レッスンスケジュール

2月レッスンスケジュール			LINE でのご予約方法
金曜日	土曜日	日曜日	LINE でレッスンご予約の際はスケジュールに書いてある <b>レッスン番号</b> 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。
HOT YOGA	HOT YOGA	HOT YOGA	
4	5 ● <b>【210番】</b> 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生)  ● <b>【211番】</b> 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)	6 ● <b>【212番】</b> 9:45~11:00 ホットリプル (巴黎先生)	●キャンセルはレッスン前日の <b>20時まで</b> にお願いします。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。
11	12 ● <b>【222番】</b> 9:45~11:00 ホットリプル (千恵先生)  ● <b>【223番】</b> 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)	13 ● <b>【224番】</b> 9:45~11:00 ホットリプル (巴黎先生)  ✨ <b>NEW! 【225番】</b> イベントレッスン 11:10~12:25 タイ式ヨガの呼吸で行う! SUNDAY モーニングストレッチ & ピーナッツマッサージ (美和先生)	<b>【重要!】月曜のスローホット</b> ① 2 枠ある月曜のレッスンスタート時間の 変更 18:40/20:05 ② 2/7,21 は夜の枠が19:30~の 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。
18	19 ● <b>【238番】</b> 9:45~11:00 ホットリプル (知加先生)  ● <b>【239番】</b> 11:10~12:25 スローホットリプル (千恵先生)	20 ● <b>【240番】</b> 9:45~11:00 ホットリプル (清加先生)  ✨ <b>【241番】</b> イベントレッスン 11:10~12:25 筋膜リリース&YOGA (知加先生)	<b>【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</b> 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。
25	26 ✨ <b>【253番】</b> 9:45~11:00 イベントレッスン アグレッシブ VINYASA YOGA (美和先生)  ● <b>【254番】</b> 11:10~12:25 スローホットリプル (万里子先生)	27 ● <b>【255番】</b> 9:45~11:00 ホットリプル (千恵先生)  ✨ <b>NEW! 【256番】</b> イベントレッスン 11:10~12:25 タイ式ヨガの呼吸で行う! SUNDAY モーニングストレッチ & ピーナッツマッサージ (清夏先生)	<b>冬のヨガキャンペーン</b> 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。)
			<b>各種手続き</b> 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)