

COSTEMIA 静岡スタジオ 3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 ● 10:15~12:00 ISOGIC YOGA (美和先生)
4 ● 19:00~20:15 モデル育成 ウォーキング指導 (美和先生)	5	6 ● 10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生) ● 12:00~13:00 一般ウォーキング指 導 (美和先生)	7	8	9	10 ● 10:15~12:00 ISOGIC YOGA (美和先生)
11 ● 10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生)	12 ● 21:00~22:15 Salsa lady' s Styling class (美和先生)	13 ● 10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生) ● 20:45~22:00 SALSA ペアレッスン (美和先生)	14	15	16 ● 14:00~16:00 マインドフルネス 瞑想法 (美和先生)	17 ● 10:15~12:00 ISOGIC YOGA (美和先生)
18 ● 19:00~20:15 モデル育成 ウォーキング指導 (美和先生)	19	20 ● 10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生) ● Herbarium 12:00~14:30 ハーバリウム クラス (美和先生)	21	22	23	24 ● 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)
25 ● 10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生) ● 12:00~13:00 一般ウォーキング 指導 (美和先生)	26 ● 21:00~22:15 Salsa lady' s Styling class (美和先生)	27 ● 10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生) ● Herbarium 18:20~20:50 ハーバリウム クラス (美和先生) ● 21:00~22:15 SALSA ペアレッスン (美和先生)	28	29	30	31