

COSTEMIA 清水スタジオ

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	
HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温
4 ● 19:45~21:00 ホットリプル (良枝先生)	● 9:45~11:00 赤ちゃんと一緒に通えるヨガ (美和先生)	5 ● 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生) ● 20:10~21:25 メンズヨガ (美和先生)		6 ● 10:00~11:15 スロー ホットリプル (万里子先生) ● 18:50~20:00 ホットリプル (美和先生)	● 18:50~20:00 リラックス リプル (万里子先生) ● 20:15~21:30 アシュタンガ ベーシック (万里子先生)	7 ● 9:45~11:00 ホットリプル (知加先生) ● 11:10~12:25 ホットリプル (美和先生) NEW! ● 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)	
11 ● 19:45~21:00 ホットリプル (良枝先生)		12 ● 18:40~19:55 ホットリプル (知加先生) ● 20:10~21:25 メンズヨガ (知加先生)		13 ● 10:00~11:15 スロー ホットリプル (万里子先生) ● 18:50~20:00 ホットリプル (良枝先生)	● 18:50~20:00 リラックス リプル (万里子先生) ● 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	14 ● 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ● 11:10~12:25 ホットリプル (美和先生) NEW! ● 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)	● <i>Herbarium</i> 12:45~15:15 ハーバリウム クラス (美和先生)
18 ● 19:45~21:00 ホットリプル (良枝先生) 19:45~21:00	● 9:45~11:00 赤ちゃんと一緒に通えるヨガ (美和先生) ● 講師会 11:00~12:40	19 ● 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生) ● 20:10~21:25 メンズヨガ (美和先生)		20 ● 10:00~11:15 スロー ホットリプル (万里子先生) ● 18:50~20:00 ホットリプル (美和先生)	● 18:50~20:00 リラックス リプル (万里子先生) ● 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	21 ● 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ● 11:10~12:25 ホットリプル (知加先生) NEW! ● 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)	● 12:40~14:00 マインドフルネス 瞑想法 (美和先生)
25 ● 19:45~21:00 ホットリプル (良枝先生)		26 ● 18:40~19:55 ホットリプル (良枝先生) ● 20:10~21:25 メンズヨガ (良枝先生)		27 ● 10:00~11:15 スロー ホットリプル (万里子先生) ● 18:50~20:00 ホットリプル (良枝先生)	● 18:50~20:00 リラックス リプル (万里子先生) ● 20:15~21:30 アシュタンガ ハーフ (万里子先生)	28 ● 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ● 11:10~12:25 ホットリプル (美和先生) NEW! ● 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)	

3月レッスンスケジュール						*3月のお知らせ 増設レッスン NEW! 3月からスタート ●ホットリプルクラス 木曜日 19:00~20:15 (知加先生)
金曜日		土曜日		日曜日		
HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温	
1 ● 18:50~20:00 ホット スローリプル (万里子先生)	● 20:15~21:30 アシュタンガ ベーシック (万里子先生)	2 ● 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ● 11:10~12:25 ホットリプル (美和先生)		3		
8 ● 18:50~20:00 ホット スローリプル (万里子先生)		9 ● 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ● 11:10~12:25 ホットリプル (美和先生)	●Herbarium 12:45~15:15 ハーバリウム クラス (美和先生)	10		*3月のキャンペーン G-spa11周年 記念キャンペーン 入会金 OFF! ¥5000→¥2000
15 ● 18:50~20:00 ホット スローリプル (万里子先生)	● 20:15~21:30 アシュタンガ ベーシック (万里子先生)	16 ● 9:45~11:00 ホットリプル (美和先生) ● 11:10~12:25 ホットリプル (美和先生)	● 11:00~12:15 リラックスリプル (万里子先生)	17		*3月 ハーバリウムクラス清水 ●3/9(土) 12:45~15:15 ●3/14(木) 12:45~15:15 ●3/28(木) 12:45~15:15
22		23 ● 9:45~11:00 ホットリプル (良枝先生) ● 11:10~12:25 ホットリプル (良枝先生)	● 11:00~12:15 リラックスリプル (万里子先生)	24		*3月 ハーバリウムクラス静岡 ●3/20(水) 12:00~14:30 ●3/27(水) 18:20~20:50
29 ● 18:50~20:00 ホット スローリプル (万里子先生)		30	● 11:00~12:15 リラックスリプル (万里子先生)	31		*その他