

COSTEMIA yoga studio 清水 lesson schedule [2022.JUNE]

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金 | 土曜日 | 日曜日 |
|--|---|---|--|--|---|---|
| | | <p>6/1</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【601】スローホットリプル 10:15~11:30 (茜先生) ● イベント スペシャル 85分 【602】 筋膜リリース&ヨガ 18:50~20:15 (知加先生) | <ul style="list-style-type: none"> ●【603】 常温スタジオ リラックスリプル 18:50~20:05(万里子先生) ●【604】 常温スタジオ アシュタンガヨガ 20:15~21:30(万里子先生) | <p>6/2</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【605】ホットリプル 10:00~11:15 (美和先生) ●【606】ホットリプル 19:00~20:05 (知加先生) | <p>6/4</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【607】ホットリプル 9:45~11:00(千恵先生) ●【608】スローホットリプル 11:10~12:25 (万里子先生) ● NEW! 【609】 イベント 80分 BODY MAKE 筋トレエクササイズ&ストレッチ 18:00~19:20 (美和先生) 初夏ダイエットキャンペーン 追加チケット受講の方は陶板代込み 1500円(通常予約も可!) | <p>6/5</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【610】 スペシャル 90分 ピーナッツマッサージ &スローホットリプル 9:45~11:15 (巴梨先生) |
| <p>6/6</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【611】ホットリプル 10:00~11:15 (茜先生) <p>講師会 11:40~14:00</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【612】スローホットリプル 18:40~19:55 (清夏先生) ●【613】スローホットリプル 20:05~21:20 (万里子先生) | <p>6/7</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【614】ホットリプル 18:40~19:55 (美和先生) ●【615】メンズホットヨガ 20:05~21:20 (千恵先生) | <p>6/8</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【616】 時間注意! スローホットリプル 9:45~11:00 (清夏先生) ●【617】 時間注意! スローホットリプル 11:10~12:25 (万里子先生) ●【618】ホットリプル 18:50~20:20 (巴梨先生) | | <p>6/9</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【619】ホットリプル 10:00~11:15 (清夏先生) ●【620】ホットリプル 19:00~20:05 (知加先生) ● NEW! 【621】就寝前のスローホットリプル ~20:15~21:30 (紗耶先生) 初夏ダイエットキャンペーン 追加チケット受講の方は陶板代込み 1500円(通常予約も可!) | <p>6/11</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【622】ホットリプル 9:45~11:00(美和先生) ●【623】スローホットリプル 11:10~12:25 (千恵先生) | <p>6/12</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【624】ホットリプル 9:45~11:00 (巴梨先生) ●【625】 イベント 75分 【505】 筋膜リリース&ヨガ 11:10~12:15(知加先生) |
| <p>6/13</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【626】ホットリプル 10:00~11:15 (茜先生) ●【627】スローホットリプル 18:40~19:55 (万里子先生) ●【628】スローホットリプル 20:05~21:20 (紗耶先生) | <p>6/14</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【629】 イベント スペシャル 90分 筋膜リリース&ヨガ 10:00~11:30 (知加先生) ●【630】ホットリプル 18:40~19:55 (美和先生) ●【631】 スペシャル 85分 メンズピーナッツマッサージ &スローホットリプル 20:05~21:30 (千恵先生) | <p>6/15</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【632】スローホットリプル 10:15~11:30 (茜先生) ●【633】 スペシャル 85分 ピーナッツマッサージ&スローホットリプル 18:50~20:15 (知加先生) | <ul style="list-style-type: none"> ●【634】 常温スタジオ リラックスリプル 18:50~20:05(万里子先生) ●【635】 常温スタジオ アシュタンガヨガ 20:15~21:30(万里子先生) | <p>6/16</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【636】ホットリプル 10:00~11:15 (知加先生) ●【637】ホットリプル 19:00~20:05 (美和先生) | <p>6/18</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【638】ホットリプル 9:45~11:00(清夏先生) ●【639】スローホットリプル 11:10~12:40 (万里子先生) ● NEW! 【640】 イベント 80分 BODY MAKE 筋トレエクササイズ&ストレッチ 18:00~19:20 (美和先生) 初夏ダイエットキャンペーン 追加チケット受講の方は陶板代込み 1500円(通常予約も可!) | <p>6/19</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【641】 スペシャル 90分 ピーナッツマッサージ &スローホットリプル 9:45~11:15 (千恵先生) |

| | | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|---|
| <p>6/20</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【642】ホットリプル 10:00~11:15 (清夏先生) ●【643】イベント75分 筋膜リリース&YOGA 18:40~19:55 (知加先生) ●【644】 スローホットリプル ~20:05~21:20 (紗耶先生) | <p>6/21</p> <ul style="list-style-type: none"> ●NEW!【645】イベント75分 BODY MAKE エクササイズ&ストレッチ 18:40~19:55 (美和先生) ●【646】メンズホットヨガ 20:05~21:20 (巴梨先生) | <p>6/22</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【647】 スローホットリプル 10:15~11:30 (茜先生) ●【648】ホットリプル 18:50~20:05 (知加先生) | <ul style="list-style-type: none"> ●【649】常温スタジオ アシュタンガヨガ 20:15~21:30(万里子先生) | <p>6/23</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【650】スペシャル90分 ピーナッツマッサージ& スローホットリプル 10:00~11:15 (美和先生) ●【651】スペシャル90分 ピーナッツマッサージ& スローホットリプル 18:50~20:20 (知加先生) | <p>6/25</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【652】ホットリプル 9:45~11:00(美和先生) ●【653】スローホットリプル 11:10~12:25 (万里子先生) | <p>6/26</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【654】ホットリプル 9:45~11:00 (巴梨先生) |
| <p>6/27</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【655】ホットリプル 10:00~11:15 (茜先生) ●【656】 スローホットリプル 18:40~19:55 (美和先生) ●【657】 スローホットリプル 20:05~21:20 (万里子先生) | <p>6/28</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【658】ホットリプル 18:40~19:55 (知加先生) ●【659】メンズホットヨガ 20:05~21:20 (紗耶先生) | <p>6/29</p> | | <p>6/30</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【660】イベント75分 筋膜リリース&ヨガ 18:50~20:05 (知加先生) ●NEW!【661】 就寝前の スローホットリプル ~20:15~21:30 (紗耶先生) 初夏ダイエットキャンペーン 追加チケット受講の方は 陶板代込み 1500 円 (通常 予約も可!) | | |

会員の皆様へのご連絡事項

・【規約の内容の確認です】予約の振替は可能ですが、それをまた振替ることはできません。

・6月キャンペーン!土曜のBODY MAKE クラス/木曜夜20:15~の就寝前のスローホットリプルは、追加チケット受講 1500 円(陶板代込み)がお得!月決めの回数分での通常通りの予約も可能です。

・追加受講金額が変更したのをご存知ですか? 月4回以上の会員様→1500円(陶板代別途)月2・3回の会員様→1900円(陶板代別途)

・ブルーの小さな“とんがりピーナッツちゃん” 販売開始しました。1個1000円です。LINEにてお申込みください。

・ピーナッツちゃん黄色の入荷がとても遅れています。数名お待たせしてしまっています。入荷次第お渡しします。

・お友達をご紹介くださる際、紹介カードを講師からもらいお友達に事前にお渡しするとお友達の体験代が2200円→1500円(陶板代込み)。そしてご入会の際に入会金5000円→2000円に!そしてご紹介様とお友達にヨガ1レッスンプレゼント!是非紹介カードをご利用ください。お友達が体験レッスンする前日までに“紹介カードを使いたい”とご連絡いただければ対応いたします。

今年の夏も暑くなりそうです。夏には夏のホットヨガの効果があります。春、ヨガレッスンでデトックス・自律神経を整えたい状態を迎えられた人は、夏、胃腸が冷え調子をくずさないよう頑張ってください。その結果が秋につながりますからね!