

# 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
<b>1</b> ● 19:45~21:00 ホットリプル (良枝先生)		<b>2</b> ● 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生) ● 20:15~21:30 メンズヨガ (美和先生)		<b>3</b> ● 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	<b>4</b> ● 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) <b>NEW!</b> ● 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)	
<b>8</b> ● 19:45~21:00 ホットリプル (良枝先生)		<b>9</b> ● 18:40~19:55 ホットリプル (知加先生) ● 20:15~21:30 メンズヨガ (知加先生)		<b>10</b> ● 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)	<b>11</b> ● 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) <b>NEW!</b> ● 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)	
<b>15</b> ● 19:45~21:00 ホットリプル (良枝先生)		<b>16</b> ● 18:40~19:55 ホットリプル (美和先生) ● 20:15~21:30 メンズヨガ (美和先生)		<b>17</b> ● 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)	<b>18</b> ● 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) <b>NEW!</b> ● 19:00~20:15 ホットリプル (良枝先生)	
<b>22</b> ● 19:45~21:00 ホットリプル (良枝先生) 19:45~21:00	● 講師会 10:30~12:40	<b>23</b> ● 18:40~19:55 ホットリプル (知加先生) ● 20:15~21:30 メンズヨガ (知加先生)		<b>24</b> ● 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)	<b>25</b> ● 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) <b>NEW!</b> ● 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)
<b>29</b> <b>休講</b>		<b>30</b> <b>休講</b>		<b>5/1</b> <b>休講</b>		<b>5/2</b> <b>昼レッスン</b> <b>休講</b>  <b>NEW!</b> ● 19:00~20:15 ホットリプル (知加先生)	

4月レッスンスケジュール						＊4月のお知らせ <b>【増設レッスン】</b> <b>NEW!</b> 3月からスタートしました <b>●ホットリプルクラス</b> 木曜日 19:00~20:15 (知加先生)  <b>【代講レッスン】</b> 4/18(木)19:00~ ホットリプル 知加先生→良枝先生
金曜日		土曜日		日曜日		
HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温	HOT YOGA	常温	
5  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)	6  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)	7		
12  18:50~20:00 ホット スローリプル (万里子先生)		13  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)	14	<b>＊4月のキャンペーン</b> 春の入会キャンペーン <b>入会金 OFF!</b> <b>¥5000→¥2000</b>	
19  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)	20  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)	21	<b>＊3月</b> <b>ハーバリウムクラス</b> <b>清水・静岡</b>  <b>月曜日</b> <b>12:45~15:15</b>  <b>火曜日・金曜日</b> <b>10:00~12:30</b> <b>12:30~15:00</b>  <b>木曜日・土曜日</b> <b>12:45~15:15</b> <b>ご希望のお時間をご連絡く</b> <b>ださい。</b> <b>☎080-4075-4627</b>	
26  18:50~20:00 ホット スローリプル (万里子先生)		27  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)		28		
5/3 <b>休講</b>		5/4  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)	5/5	<b>＊その他</b>	