


COSTEMIA 静岡スタジオ4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  19:00~20:15 モデル育成 ウォーキング指導 (美和先生)	2	3  10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生)	4	5	6	7  10:15~12:00 ISOGIC YOGA (美和先生)
8	9  21:00~22:15 Salsa lady' s Styling class (美和先生)	10  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)  Herbarium 18:20~20:50 ハーバリウム クラス (美和先生)	11	12	13	14  10:15~12:00 ISOGIC YOGA (美和先生)  12:10~13:25 モデル育成 ウォーキング指導 (美和先生)
15  10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生)  19:00~20:15 モデル育成 ウォーキング指導 (美和先生)	16	17  10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生)	18	19	20  14:00~16:00 マインドフルネス 瞑想法 (美和先生)	21  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)
22  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)	23  21:00~22:15 Salsa lady' s Styling class (美和先生)	24  10:00~11:45 ISOGIC YOGA (美和先生)  21:00~22:15 SALSA ペアレッスン (美和先生)  Herbarium 12:00~14:30 ハーバリウム クラス (美和先生)	25	26	27	28
29	30					