

COSTEMIA yoga studio 静岡 lesson schedule [2022.JULY]

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
				1	2 ●こどもクラブ 15:30~17:30	3 ●常温リプルヨガ 105分レッスン 10:15~12:00 (知加先生)	
4 ●こどもクラブ 14:30~18:30	5 ●こどもクラブ 10:00~11:30 14:30~18:30	6 ●常温リプルヨガ 105分レッスン 10:00~11:45 (千恵先生)	●こどもクラブ 16:30~18:00	7 ●こどもクラブ 14:30~16:30 ●20:30-22:00 SALSA	8	9 ●こどもクラブ 15:30~17:30	10 ●常温リプルヨガ 105分レッスン 10:15~12:00 (美和先生)
11 ●こどもクラブ 14:30~18:30	12 ●こどもクラブ 10:00~11:30 14:30~18:30	13 ●常温リプルヨガ 105分レッスン 10:00~11:45 (美和先生) ●こどもクラブ 16:30~18:00	●ウォーキング・ポ ーシングレッスン 19:00~20:15 (美和先生) ●サルサ女性 SHINEクラス 20:30~21:45	14 ●こどもクラブ 14:30~16:30 ●20:30-22:00 SALSA	15	16 ●こどもクラブ 15:30~17:30	17 ●常温リプルヨガ 105分レッスン 10:15~12:00 (知加先生)
18 ●こどもクラブ 14:30~18:30	19 ●こどもクラブ 10:00~11:30 14:30~18:30	20 ●常温リプルヨガ 105分レッスン 10:00~11:45 (美和先生)	●こどもクラブ 16:30~18:00	21 ●こどもクラブ 14:30~16:30 ●20:30-22:00 SALSA	22	23 ●こどもクラブ 15:30~17:30	24 ●常温リプルヨガ 105分レッスン 10:15~12:00 (美和先生) ●瞑想 105分レッスン 12:15~14:00 (美和先生)
25 ●こどもクラブ 14:30~18:30 ●サルサ女性 SHINEクラス 19:30~20:45 (美和先生)	26 ●こどもクラス 10:00~11:30 14:30~18:30	27 ●常温リプルヨガ 105分レッスン 10:00~11:45 (美和先生) ●こどもクラブ 16:30~18:00	●ウォーキング・ポ ーシングレッスン 19:00~20:15 (美和先生)	28 ●こどもクラブ 14:30~16:30 ●20:30-22:00 SALSA	29	30	31