

COSTEMIA yoga studio 清水 lesson schedule [2022年7月]

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金	土曜日	日曜日	
					<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【701】ホットリプル 9:45~11:00 (千恵先生) ●【702】スローホットリプル 11:10~12:25 (万里子先生) 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【703】ホットリプル 9:45~11:10 (巴黎先生) 	
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【704】ホットリプル 10:00~11:15 (茜先生) ●【705】スローホットリプル 18:40~19:55 (万里子 or 美和先生) ●【706】スローホットリプル 20:05~21:20 (紗耶 or 万里子先生) 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【707】時間注意! スペシャル85分 ピーナッツマッサージ&ヨガ 18:30~19:55 (美和先生) ●【708】メンズホットヨガ 20:05~21:20 (紗耶 or 千恵先生) 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【709】スローホットリプル 10:15~11:30 (茜先生) ●【710】時間注意! イベントスペシャル85分 筋膜リリース&ヨガ 18:50~20:15 (知加先生) 	<ul style="list-style-type: none"> ●【711】常温スタジオ リラックスリプル 18:50~20:05 (万里子先生) ●【712】常温スタジオ アシュタンガヨガ 20:15~21:30 (万里子先生) 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【713】ホットリプル 10:00~11:15 (美和先生) ●【714】時間注意! ホットリプル 19:00~20:05 (知加先生) 	<p>8</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【715】イベント75分 アグレッシヴ ヴィンヤーサヨガ 9:45~11:00 (美和先生) ●【716】スローホットリプル 11:10~12:25 (万里子先生) 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【717】ホットリプル 9:45~11:00 (巴黎先生)
<p>11</p> <p>講師会 11:40~14:00</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【718】ホットリプル 10:00~11:15 (知加先生) <p>NEW!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【719】イベント75分 セルフチネイザン 18:40~19:55 (舞子先生) ●【720】スローホットリプル 20:05~21:20 (万里子先生) 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【721】ホットリプル 18:40~19:55 (美和先生) ●【722】時間注意 スペシャル85分 メンズピーナッツマッサージ&ヨガ 20:05~21:30 (巴黎先生) 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【723】時間注意! スローホットリプル 9:45~11:00 (清夏先生) ●【724】時間注意! スローホットリプル 11:10~12:25 (万里子先生) ●【725】ホットリプル 18:50~20:20 (知加先生) 		<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【726】ホットリプル 10:00~11:15 (清夏先生) ●【727】イベント75分 時間注意! 筋膜リリース&ヨガ 18:50~20:05 (知加先生) ●NEW!【728】就寝前のスローホットリプル 20:15~21:30 (紗耶 or 巴黎先生) 	<p>15</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【729】ホットリプル 9:45~11:00 (清夏先生) ●【730】スローホットリプル 11:10~12:40 (万里子先生) ●【731】時間注意 スペシャル85分 ピーナッツマッサージ&ヨガ 18:00~19:25 (美和先生) 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【732】時間注意! スペシャル85分 ピーナッツマッサージ&ヨガ 9:45~11:10 (巴黎先生)

<p>18 ●【733】 イベント75分 筋膜リリース&ヨガ 10:00~11:15 (知加先生)</p> <p>●【734】 スローホットリプル 18:40~19:55 (万里子先生)</p> <p>●【735】 スローホットリプル ~20:05~21:20 (清夏先生)</p>	<p>19 ●【736】 イベント75分 アグレッシヴ ヴィンヤーサヨガ 18:40~19:55 (美和先生)</p> <p>●【737】 メンズホットヨガ 20:05~21:20 (千恵先生)</p>	<p>20 ●【738】 スローホットリプル 10:15~11:30 (万里子先生)</p> <p>●【739】 時間注意 スペシャル85分 ピーナッツマッサージ& ヨガ 18:50~20:15 (知加先生)</p>	<p>●【740】 常温スタジオ リラックスリプル 18:50~20:05 (万里子先生)</p> <p>●【741】 常温スタジオ アシュタンガヨガ 20:15~21:30 (万里子先生)</p>	<p>21 ●【742】 ホットリプル 10:00~11:15 (茜先生)</p> <p>●【743】 時間注意! スペシャル85分 ピーナッツマッサージ &ヨガ 19:00~20:25 (美和先生)</p>	<p>22</p>	<p>23 ●【744】 ホットリプル 9:45~11:00 (美和先生)</p> <p>●【745】 スローホットリプル 11:10~12:25 (千恵先生)</p>	<p>24 ●【746】 時間注意! イベントスペシャル85分 筋膜リリース&ヨガ 9:45~11:10 (知加先生)</p>
<p>25 ●【747】 ホットリプル 10:00~11:15 (茜先生)</p> <p>●【748】 スローホットリプル 18:40~19:55 (万里子先生)</p> <p>NEW! ●【749】 イベント75分 セルフチネイザン 20:05~21:20 (舞子先生)</p>	<p>26 ●【750】 筋膜リリース&ヨガ 18:40~19:55 (知加先生)</p> <p>●【751】 メンズホットヨガ 20:05~21:20 (千恵先生)</p>	<p>27 ●【752】 スローホットリプル 10:15~11:30 (万里子先生)</p> <p>●【753】 ホットリプ ル 18:50~20:05 (知加先生)</p>	<p>●【754】 常温ス タジオ アシュタンガヨガ 20:15~21:30 (万里子先生)</p>	<p>28 ●【755】 時間注意 スペシャル85分 ピーナッツマッサージ &ヨガ 10:00~11:25 (清夏先生)</p> <p>●【756】 時間注意! ホットリプル 18:50~20:05 (知加 or 美和先生)</p> <p>● NEW!【757】 就寝前の スローホットリプル 20:15~21:30 (紗耶 or 知加先生)</p>	<p>29</p>	<p>30 ●【758】 時間注意! ピーナッツマッサージ &ヨガ スペシャル85分 10:00~11:25 (万里子先生)</p>	<p>31 ●【759】 ホットリプル 9:45~11:00 (千恵先生)</p>

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。

・7月はセルフチネイザンのクラスがスタートします。内臓は“気の海”おへそは“気のドア”凝り固まった内臓を優しくほぐしお腹から解毒することにより心のバランスを整えていくマッサージとなります。日常の様々な感情は内臓に大きな影響をあたえています。様々な気は内臓の動きに影響し、内臓の調子が悪くなると人間は前向きに活動的に創造的に生きる活力を生み出すことができなくなります。セルフチネイザン、すごいです！7月は月2回のみ開催ですが、皆さんにお勧めして徐々に増やしていけたらと思っています。

・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1100円です。LINEにてお申込みください。

・大きなピーナッツちゃん、入荷いたしました。只今やっと在庫を確保できていますので欲しい方はご連絡ください。1個1400円です。

・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。