

COSTEMIA yoga studio 静岡 lesson schedule [2022.9月]

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