

COSTEMIA yoga studio 清水 lesson schedule [2022年9月]

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金	土曜日	日曜日	
			<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【901】ホットリプル 10:00~11:15 (知加先生)</li> <li>●【902】 ホットリプル 18:50~20:05 (美和先生)</li> </ul>	2	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【903】 <b>イベント75分</b> アグレッシヴ ヴィンヤーサヨガ 9:45~11:00 (美和先生)</li> <li>●【904】 <b>時間注意!</b> <b>スペシャル85分</b> スローホットリプル&amp; ピーナッツマッサージ 11:10~12:35 (万里子先生)</li> </ul>	4	
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【906】ホットリプル 10:00~11:15 (清夏先生)</li> <li>●【907】 <b>開始時間注意!</b> スローホットリプル <b>19:30 9 0 6</b> <b>20:45</b> (万里子先生)</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【908】 ホットリプル 18:40~19:55 (知加先生)</li> <li>●【909】 メンズホットヨガ 20:05~21:20 (巴黎先生)</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【910】 スローホットリプル 10:15~11:30 (清夏先生)</li> <li>●【911】 ホットリプル 18:50~20:05 (美和先生)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●【912】 <b>常温スタジオ</b> リラックスリプル 18:50~20:05 (万里子先生)</li> <li>●【913】 <b>常温スタジオ</b> アシュタンガヨガ 20:15~21:30 (万里子先生)</li> </ul>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【914】ホットリプル 10:00~11:15 (清夏先生)</li> <li>●【915】 <b>時間注意!</b> <b>スペシャル85分</b> 筋膜リリース&amp;ヨガ <b>18:40~20:05</b> (知加先生)</li> <li>●【916】 <b>就寝前の</b> スローホットリプル 20:15~21:30 (紗耶 or 巴黎先生)</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【917】 ホットリプル 9:45~11:00 (千恵先生)</li> <li>●【918】 スローホットリプル 11:10~12:25 (万里子先生)</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【919】 <b>時間注意!</b> <b>スペシャル85分</b> ピーナッツマッサージ &amp;ヨガ <b>9:45~11:10</b> (巴黎先生)</li> </ul>	
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【920】ホットリプル 10:00~11:15 (美和先生)</li> <li><b>講師会 11:30~13:30</b></li> <li>●【921】 <b>時間注意!</b> <b>スペシャル85分</b> ホットリプル&amp; ピーナッツマッサージ 18:30~19:55 (清夏先生)</li> <li>●【922】 スローホットリプル 20:05~21:20 (万里子先生)</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【923】 <b>時間注意</b> <b>スペシャル85分</b> スローホットリプル &amp;ピーナッツマッサージ 18:30~19:55 (知加先生)</li> <li>●【924】 <b>時間注意</b> <b>スペシャル85分</b> メンズピーナッツ マッサージ&amp;ヨガ <b>20:05~21:30</b> (千恵先生)</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【925】 <b>イベント75分</b> セルフチネイザンドレナ ーシュ&amp;ストレッチ 10:15~11:30 (舞子先生)</li> <li>●【926】 <b>時間注意!</b> <b>スペシャル85分</b> ホットリプル&amp;ピーナツ ツマッサージ <b>18:45~20:25</b> (知加先生)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●【927】 <b>常温スタジオ</b> リラックスリプル 18:50~20:05 (万里子先生)</li> <li>●【928】 <b>常温スタジオ</b> アシュタンガヨガ 20:15~21:30 (万里子先生)</li> </ul>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【929】 <b>時間注意! ス</b> <b>ペシャル85分</b>ホットリプル &amp;ピーナッツマッサージ <b>9:45~11:10</b> (知加先生)</li> <li>●【930】ホットリプル 18:50~20:05 (美和先生)</li> <li>●【931】 <b>イベント75分</b> セルフチネイザンドレナ ーシュ&amp;ストレッチ 20:15~21:30 (舞子先生)</li> </ul>	16	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【932】 ホットリプル 9:45~11:00 (美和先生)</li> <li>●【933】 スローホットリプル 11:10~12:25 (万里子先生)</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【934】 ホットリプル 9:45~11:00 (千恵先生)</li> </ul>

<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【935】 <b>イベント75分</b> 筋膜リリース&amp;ヨガ 10:00~11:15 (知加先生)</li> <li>●【936】 スローホットリプル 18:40~19:55 (万里子先生)</li> <li>●【937】 スローホットリプル 20:05~21:20 (清夏先生)</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【938】 <b>イベント75分</b> 筋トレポディーメイク &amp;ストレッチ 18:40~19:55 (美和先生)</li> <li>●【939】 メンズホットヨガ 20:05~21:20 (巴黎先生)</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【940】 スローホットリプル 10:15~11:30 (万里子先生)</li> <li>●【941】 <b>イベント75分</b> アグレッシヴ ヴィンヤーサヨガ 18:50~20:05 (巴黎先生)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●【942】 <b>常温スタジオ</b> リラックスリプル 18:50~20:05 (万里子先生)</li> <li>●【943】 <b>常温スタジオ</b> アシュタンガヨガ 20:15~21:30 (万里子先生)</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【944】ホットリプル 10:00~11:10 (清夏先生)</li> <li>●【945】ホットリプル 18:50~20:05 (知加 or B 美和先生)</li> <li>●【946】就寝前の スローホットリプル 20:15~21:30 (紗耶 or B 知加先生)</li> </ul>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【947】ホットリプル 9:45~11:00 (千恵先生)</li> <li>●【948】 <b>イベント75分</b> セルフチネイザンドレナー ジュ&amp;ストレッチ 11:10~12:25 (舞子先生)</li> <li>●【949】 筋トレポディーメイク &amp;ストレッチ 18:00~19:15 (美和先生)</li> </ul>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【950】 <b>イベント75分</b> アグレッシヴ ヴィンヤーサヨガ 9:45~11:00 (巴黎先生)</li> </ul>
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【951】 <b>時間注意!</b> <b>スペシャル85分</b> スローホットリプル &amp;ピーナッツマッサージ <b>10:00~11:25</b> (清夏先生)</li> <li>●【952】 スローホットリプル 18:40~19:55 (美和先生)</li> <li>●【953】 スローホットリプル 20:05~21:20 (万里子先生)</li> </ul>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【954】 ホットリプル 18:40~19:55 (知加先生)</li> <li>●【955】 メンズホットヨガ 20:05~21:20 (千恵先生)</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●【956】 スローホットリプル 10:15~11:30 (万里子先生)</li> <li>●【957】 ホットリプル 18:50~20:05 (知加先生)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●【958】 <b>常温スタジオ</b> アシュタンガヨガ 20:15~21:30 (万里子先生)</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>時間注意! 80分</b> ●【959】ホットリプル <b>19:20~20:40</b> (美和先生)</li> </ul>	<p><b>30</b></p>		

**会員の皆様へのご連絡事項**

・大好評! 7月からスタートしたセルフチネイザンのクラス。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。継続することが大切なので、レッスンでも自宅でもチネイザン! 続けてください。

・【シャワーでの洗髪について】 コロナ対策として、パウダールームでの会話や混雑を回避する為洗髪はご自宅をお願いいたします。(最近、時々洗髪されている方が見受けられますので再度記載しました)

・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)。さらにそのお友だちがご入会下さった際に入会金5000円→2000円に! 更に更にご紹介者様とお友達にヨガ1レッスンプレゼント! 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”との旨、LINEでご連絡いただければ対応いたします。

9月、まだまだ残暑がつづきますね。夏の過ごし方が秋につながり、それが冬につながります。夏、暑さで運動不足がちだったかた、9月は冬場の冷え体質、低代謝を招かぬようヨガがんばりましょう!