

COSTEMIA yoga studio 静岡 lesson schedule [2022.10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 10:00~12:00 14:30~16:10					1 ●こどもクラブ 10:00~12:00 15:30~17:30	2
3 ●こどもクラブ 14:30~16:10	4 ●こどもクラブ 10:00~12:00 14:30~16:10	5 ●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	6 ●こどもクラブ 14:30~16:30 ●20:30-22:00 SALSA	7 ●こどもクラブ 10:00~12:00	8 ●こどもクラブ 10:00~12:00 15:30~17:30	9 ●常温リプルヨガ 105分レッスン 10:15~12:00 (美和先生)
10 ●こどもクラブ 14:30~16:10	11 ●こどもクラブ 10:00~12:00 14:30~16:10	12 ●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	13 ●こどもクラブ 14:30~16:30 ●20:30-22:00 SALSA	14 美和先生とヒールで アンチエイジング ラテンダンス (ストレッチ付き) 19:30~20:45	15 ●こどもクラブ 10:00~12:00 15:30~17:30	16 ●常温リプルヨガ 105分レッスン 10:15~12:00 (美和先生)
17	18 ●こどもクラブ 10:00~12:00 14:30~16:10	19 ●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		20 ●こどもクラブ 14:30~16:30 ●20:30-22:00 SALSA	21 ●こどもクラブ 10:00~12:00	22 ●こどもクラブ 10:00~12:00 15:30~17:30	23 ●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)
24 ●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)	25 ●こどもクラブ 10:00~12:00 14:30~16:10	26 ●常温リプルヨガ 105分レッスン 10:00~11:45 (知加先生)	●こどもクラブ 16:30~18:30 ●ウォーキング・ポ ーシングレッスン 19:00~20:15 (美和先生)	27 ●こどもクラブ 14:30~16:30 ●20:30-22:00 SALSA	28	29 美和先生とヒールで アンチエイジング ラテンダンス (ストレッチ付き) 18:15~19:30	30 ●常温リプルヨガ 105分レッスン 10:15~12:00 (知加先生)
31 ●こどもクラブ 14:30~16:10							