

COSTEMIA yoga studio 清水 lesson schedule [2022年10月]

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金	土曜日	日曜日	
					<p>1 【1001】 ●アグレッシブ ヴィンヤーサヨガ 9:45~11:00 (美和先生)</p> <p>【1002】 時間注意 ●スローホットリプル& ピーナッツマッサージ 11:10~12:35 (千恵先生) 85分</p>	<p>2 【1003】 時間注意 ●スローホットリプル & ピーナッツマッサージ 9:45~11:10 (巴梨先生) 85分</p>	
<p>3 【1004】 ●セルフチネイザンドレナ ーシュ&ストレッチ 10:00~11:15 (舞子先生)</p> <p>NEW! 【1005】 ●ホット フローリプルヨガ 12:45~14:00 (美和先生)</p> <p>【1006】 時間注意 ●スローホットリプル 19:40~20:55 (万里子先生)</p>	<p>4 【1007】 時間注意 ●ホットリプル 18:35~20:00 (美和先生) 85分</p> <p>【1008】 時間注意 ●メンズホットヨガ 20:10~21:25 (千恵先生)</p>	<p>5 【1009】 ●スローホットリプル 10:15~11:30 (万里子先生)</p> <p>【1010】 ●アグレッシブ ヴィンヤーサヨガ 18:50~20:05 (美和先生)</p>	<p>【1011】 ●【805】 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>【1012】 ●【806】 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>6 【1013】 ホットリプル 10:00~11:15 (清夏先生)</p> <p>【1014】 ●ホットリプル 18:40~19:55 (知加先生)</p> <p>【1015】 ●筋膜リリース &ヨガ 20:05~21:20 (知加先生)</p>	<p>7</p>	<p>8 【1016】 ●ホットリプル 9:45~11:00 (美和先生)</p> <p>【1017】 ●スローホット リプル 11:10~12:25 (万里子先生)</p> <p>【1018】 時間注意 チャレンジイベント ●中級アーサナにも チャレンジアグレッシブ ヴィンヤーサヨガ 18:00~19:15 85分 (知加先生)</p>	<p>9 【1019】 ●アグレッシブ ヴィンヤーサヨガ 9:45~11:00 (巴梨先生)</p>
<p>10 NEW! 【1020】 ●ホットフローリプルヨガ 10:00~11:15 (理奈先生)</p> <p>【1021】 ●筋膜リリース&ヨガ 18:40~19:55 (知加先生)</p> <p>【1022】 時間注意 ●スローホットリプル 20:05~21:20 (万里子先生)</p>	<p>11 NEW! 【1023】 ●ホット フローリプルヨガ 18:40~19:55 (理奈先生)</p> <p>【1024】 時間注意 ●メンズピーナッツ マッサージ&ヨガ 20:05~21:30 (巴梨先生) 85分</p>	<p>12 【1025】 ●スローホットリプル 10:15~11:30 (清夏先生)</p> <p>【1026】 時間注意 ●スローホットリプル& ピーナッツマッサージ 18:50~20:15 (万里子先生) 85分</p>		<p>13 【1027】 ●ホットリプル 10:00~11:15 (清夏先生)</p> <p>【1028】 ●ホットリプル 18:40~19:55 (美和先生)</p> <p>【1029】 時間注意 ●スローホットリプル &ピーナッツマッサー ジ 20:05~21:30 (巴梨先生) 85分</p>	<p>14 NEW! 【1030】 イベントレッスン (静岡スタジオ開催) 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</p>	<p>15 【1031】 ●ホットリプル 9:45~11:00 (千恵先生)</p> <p>【1032】 ●スローホットリプル& ピーナッツマッサージ 11:10~12:35 (万里子先生)</p> <p>【1065】 時間注意 ●筋トレボディ ーメイク&ストレッチ 18:00~19:25 (美和先生) 85分</p>	<p>16 NEW! 【1033】 ●ホット フローリプルヨガ 9:45~11:00 (理奈先生)</p>

<p>17 【1034】 ●ホットリプル 10:00~11:15 (清夏先生)</p> <p>昼ヨガ休 講師会 11:30~13:30</p> <p>【1035】 時間注意 ●スローホットリプル 19:40~20:55 (万里子先生)</p>	<p>18 【1036】 時間注意 ●スローホットリプル& ピーナッツマッサージ 18:35~20:00 (美和先生) 85分</p> <p>【1037】 時間注意 ●メンズホットヨガ 20:10~21:25 (千恵先生)</p>	<p>19 NEW! 【1038】 ●ホット フローリプルヨガ 10:00~11:15 (理奈先生)</p> <p>【1039】 ●ホットリプル 18:40~19:55 (知加先生)</p>	<p>【1040】 ●【805】 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>【1041】 ●【806】 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>20 NEW! 【1042】 ●ホット フローリプルヨガ 10:00~11:15 (知加先生)</p> <p>NEW! 【1043】 ●ホット フローリプルヨガ 18:40~19:55 (理奈先生)</p> <p>【1044】 ●ホットリプル 20:05~21:20 (巴黎先生)</p>	<p>21</p>	<p>22 【1045】 ●ホットリプル 9:45~11:00 (美和先生)</p> <p>【1046】 ●スローホット リプル 11:10~12:25 (万里子先生)</p> <p>【1047】 イベントレッスン瞑想に チャレンジ超初級クラス 18:00~19:30 陶板スタジオですが常温で行 います。【メンズもOKです】 陶板代不要</p>	<p>23 【1048】 時間注意 ●スローホットリプル &ピーナッツマッサ ー ジ 9:45~11:10 (千恵先生) 85分</p>
<p>24 【1049】 時間注意 ●スローホットリプル& ピーナッツマッサージ 10:00~11:25 (知加先生) 85分</p> <p>【1050】 NEW TIME ●ホット フローリプルヨガ 12:45~14:00 (美和先生)</p> <p>【1051】 時間注意 ●スローホットリプル 19:40~20:55 (清夏先生)</p>	<p>25 【1052】 時間注意 ●筋トレポディーメイク &ストレッチ 18:35~20:00 (美和先生) 85分</p> <p>【1053】 時間注意 ●メンズホットヨガ 20:10~21:25 (巴黎先生)</p>	<p>26 【1054】 ●スローホットリプル 10:15~11:30 (万里子先生)</p> <p>【1055】 時間注意 ●スローホットリプル& ピーナッツマッサージ・ 筋膜リリース 18:50~20:15 (知加先生) 85分</p>	<p>【1056】 ●【857】 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>27 【1057】 ●アグレッシブ ヴィンヤーサヨガ 10:00~11:15 (美和先生)</p> <p>【1058】 ●セルフチネイザンド レナージュ&ストレッ チ 18:40~19:55 (舞子先生)</p> <p>【1059】 ●スローホットリプル 20:05~21:20 (知加先生)</p>	<p>28</p>	<p>29 【1060】 時間注意 ●スローホットリプル& ピーナッツマッサージ 9:45~11:15 85分 (万里子先生)</p> <p>NEW! 【1061】 イベントレッスン (静岡スタジオ開催) 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</p>	<p>30</p>
<p>31 【1063】 NEW TIME ●スローホットリプル 12:45~14:00 (清夏先生)</p> <p>【1064】 時間注意 ●スローホットリプル 19:40~20:55 (万里子先生)</p>	<p>10/14 (金) 19:30~20:45 【1030】 10/29 (土) 18:15~19:30 【1061】</p> <p>New !初の試みです 内臓引き上げ、体幹・下半身強化、腸活、お腹ポッコリ、 瞬発力のある筋力 などの改善策に！ 美和先生とヒールでアンチエイジング超初級ラテンダンス 静岡スタジオ開催です。(ストレッチ付き！)</p> <p>●瞑想にチャレンジ 超初級クラス 10/22 (土) 18:00~19:30 【1047】 陶板スタジオですが常温で行います。 【メンズもOKです】陶板代不要</p> <p>●瞑想のプライベートレッスン 月1回(3500円)75~90分レッスンがスタートします。 10名先着申し込みになります。レッスン時間は美和先生と個別に決定</p>						

今月の INFORMATION

10月より新しい講師・市川理奈が加わります。どうぞよろしくおねがいいたします。IBMA 認定ヨガベーシックインストラクター、200hour Yoga Teacher Training を取得している講師です。市川が加わりましたのを機に、また一味違うリプルシリーズのクラスがスタートします。レッスン名は、ホットフローリプルです。アグレッシブヴィンヤサのクラスは、太陽礼拝のような動きを挟みながらいろいろ動きませんが、ホットフローリプルはテーブルポジションや（四つん這いの体制）山のポーズを軸にいろんなアーサナを流れるように楽しむレッスンです。美和先生、知加先生、理奈先生でこのクラスを今後指導してまいります。またアグレッシブヴィンヤサのクラスは、美和先生、知加先生、巴梨先生で指導してまいります。皆さまの健康のベースづくりに、皆さまが大好きなヨガをより一層楽しんでいって頂けたらと願います。是非、頭の中の決めつけを捨てていろいろなクラスにチャレンジ、ご参加ください。

●セルフチネイザンドレナージュ&ストレッチのクラスでお腹の中のケアも引き続きしていきましょう。ヨガのレッスンで指導している内臓を引き上げるアーサナも日常的に行いながら、①内臓が下がらないように、②内臓の機能が低下していかないように！お腹の中の柔らかさと、内臓が下がらない環境は心にも大きな影響を与えるので心身ともに健康でいられるよう月1回のセルフチネイザンドレナージュでお腹の揉み方、どんどん上達させていきましょう！

●人生、いろんな事があり、生きるという事は難しいですね。思考が止まらずそんな自分の頭に疲れてしまう・・・悩みが尽きない・・・眠れない・・・欲が止まらない。怒ってばかりいる・・・そんな風に感じていたら是非瞑想を日常に取り入れてみましょう。美和先生が10月22日（土）にまずは超初級の瞑想体験レッスンを開催します。通常の予約方法でもなだでもご予約いただけます。その後は10人のみプライベートで瞑想を学びたい方を指導して個々に教えていく形を作ろうと思っています。瞑想プライベートは月1のペースで、1回3500円で75~90分のプライベートレッスンになります。（通常は5500円なので今回の10名募集は特別価格です！）瞑想をすることで人生がスムーズに流れるように整ってきます。それは何故なのかという理論も一人一人しっかりと伝え、個々の心の癖の改善に向き合えるようにする為プライベートレッスン体制にすることにしました。

●ヨガの平日の午後クラスのスタート！10月から午後のヨガクラスをスタートしてまいります。お友達で午後なら行きたいわ！午前の仕事がおわった後なら通えるわ！そんな方がいらっしゃいましたら是非お友達ご紹介ください。紹介カードありますのでお声がけ頂ければ体験割引、入金金割引、紹介者の方へのプレゼントなどありますのでご利用いただけます。

●クラス数もかなり増えまして、クラス内容も豊富になりました。レッスン回数を増やして下さっている会員様が急増しています。追加レッスンチケットは、月4回以上の会員様は1回1500円、月2・3回の会員様は1回1900円で追加受講できます。しかし、お月謝で回数を増やした方が断然お得です！月2回 5000円・月3回 6200円、2回と3回は1200円しか変わらないので月2でもう少しやってみたいなと感じられている方は3回の方がお得です。月4回は7700円、月6回は10500円、月8回は12800円、月10回は15000円です。回数もいつでも増やしたり、減らしたりできますので変更届を上手に使うって生活のリズムに合わせてヨガの回数を増やしたり減らしたりしてみてくださいね。

引き続き・【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。

紹介カード・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→2500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。

レッスンの振替 前日20時までのレッスン予約キャンセルは振替が可能。それ以降は有料キャンセルとなりますので今一度皆様、ご確認ください。

レッスンの予約振替 予約を入れました。それを変更したくなり、他の枠に変更した場合、変更した予約を再度振り返ることはできませんので、予約を入れる際はしっかりご自身のスケジュールを確認して入れるようにしてください。

New !初の試み 内臓引き上げ、体幹・下半身強化、腸活、お腹ポッコリ改善策に！

美和先生とヒールでアンチエイジング超初級ラテンダンス について

横隔膜を動かしてお腹痩せして欲しいのと、下半身を強化させるために提案！ヨガの皆さんに向けて開催してみます！

ダンスは身体も心も若返ります♥「ダンスなんて初めてで」という方にやって欲しいです。

最初は小走りできるくらいの自前の3~5センチのヒールかサンダル（踵を支える日のあるもの）をご用意いただければ大丈夫です。ウェアはヨガと同じでok。ヨガレッスンの回数分の通常予約、又は追加レッスン予約でも受講できます！

会場は 静岡スタジオです。葵区七間町の青葉交番から徒歩30秒です。近くに60分100円の駐車場あり！

