

COSTEMIA yoga studio 清水 lesson schedule [2022年11月]

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金	土曜日	日曜日	
	<p>1 【1101】 ●ホットリプル 18:40~19:55 (美和)</p> <p>【1102】 ●メンズホットヨガ 20:05~21:20 (千恵)</p>	<p>2 【1103】 ●スローホットリプル 10:15~11:30 (清夏)</p> <p>【1104】 ●ホットリプル 18:50~20:05 (知加)</p>	<p>【1105】 ●【805】 常温スタジオ リラクソリプル 18:50~20:05 (万里子)</p> <p>【1106】 ●【806】 常温スタジオ アシュタンガヨガ 20:15~21:30 (万里子)</p>	<p>3 【1107】 ●ホットフローリプル 10:00~11:15 (理奈)</p> <p>【1108】 時間注意 ●筋膜リリース&amp;ヨガ 19:00~20:25 (知加) 85分</p>	<p>4</p>	<p>5 【1109】 ●ホットリプル 9:45~11:00 (千恵)</p> <p>【1110】 時間注意 ●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) 85分</p> <p>【1111】 ●筋トレポディーメイク&amp; ストレッチ 18:00~19:20 (美和) 80分</p>	<p>6 【1112】 ●ホットリプル 9:45~11:00 (清夏)</p> <p>【1113】 アンチエイジング ラテンダンス (ストレッチ付き) 13:00~14:15 (静岡スタジオで開催)</p>
<p>7 【1114】 ●ホットリプル 10:00~11:15 (清夏)</p> <p>【1115】 ●スローホットリプル 12:45~14:00 (美和)</p> <p>【1116】 時間注意 ●筋膜リリース&amp;ヨガ 18:35~20:00 (知加) 85分</p> <p>【1117】 時間注意 ●スローホットリプル 20:10~21:25 (万里子)</p>	<p>8 【1118】 ●ホットフローリプル 18:40~19:55 (理奈)</p> <p>【1119】 時間注意 ●メンズピーナッツ マッサージ&amp;ヨガ 20:05~21:30 (巴梨) 85分</p>	<p>9 【1120】 ●スローホットリプル 10:15~11:30 (万里子)</p> <p>【1121】 時間注意 ●スローホットリプル&amp; ピーナッツマッサージ 18:50~20:15 (知加) 85分</p>		<p>10 【1122】 ●ホットリプル 10:00~11:15 (美和)</p> <p>【1123】 ●ホットリプル 18:40~19:55 (知加)</p> <p>【1124】 ●スローホットリプル &amp;ピーナッツマッサージ 20:05~21:20 (巴梨)</p>	<p>11</p>	<p>12 【1125】 ●アグレッシブ ヴィンヤーサヨガ 9:45~11:00 (美和)</p> <p>【1126】 ●スローホットリプル 11:10~12:25 (万里子)</p> <p>【1127】 ●スローホットリプル &amp;ピーナッツマッサージ 18:00~19:25 (知加) 85分</p>	<p>13 【1128】 時間注意 ●スローホットリプル &amp; ピーナッツマッサージ 9:45~11:10 (巴梨) 85分</p>

<p>14 【1129】 ●ホットフローリプル 10:00~11:15 (理奈)</p> <p>午後のヨガ休み 講師会 11:30~13:30</p> <p>【1130】 ●筋トレポディーメイク&amp; ストレッチ 80分 18:35~19:55 (美和)</p> <p>【1131】 ●スローホットリプル 20:05~21:20(万里子)</p>	<p>15 【1132】 ●ホットリプル 18:40~19:55 (美和先生)</p> <p>【1133】 ●メンズホットヨガ 20:05~21:20(千恵)</p>	<p>16 【1134】 ●スローホットリプル 10:15~11:30 (万里子)</p> <p>【1135】 ●ホットリプル 18:50~20:05 (知加)</p>	<p>【1136】 ●【805】 常温スタジオ リラククスリプル 18:50~20:05 (万里子)</p> <p>【1137】 ●【806】 常温スタジオ アシュタンガヨガ 20:15~21:30 (万里子)</p>	<p>17 【1138】 ●ホットリプル 10:00~11:15 (清夏)</p> <p>【1139】 ●セルフチネイザンドレナ ーージュ&amp;ストレッチ 18:40~19:55 (舞子)</p> <p>【1140】 ●スローホットリプル 20:05~21:20 (知加)</p>	<p>18</p>	<p>19 【1141】 ●ホットリプル 9:45~11:00 (万里子)</p> <p>【1142】 ●セルフチネイザンドレナ ーージュ&amp;ストレッチ 11:10~12:25 (舞子)</p> <p>陶板常温 【1143】 ヴィパッサナー瞑想 超初級クラス 18:00~19:25 【メンズもOKです】 陶板代不要 (美和) 85分</p>	<p>20 【1144】 ●ホットリプル 9:45~11:00 (千恵)</p>
<p>21 【1145】 ●ホットリプル 10:00~11:15 (清夏)</p> <p>【1146】 ●スローホットリプル 12:45~14:00 (美和)</p> <p>【1147】 時間注意 ●スローホットリプル &amp;ピーナッツマッサージ 19:40~21:05 (万里子) 85分</p>	<p>22 【1148】 ●ホットフローリプル 18:40~19:55 (知加)</p> <p>【1149】 ●メンズホットヨガ 20:10~21:25 (巴黎)</p>	<p>23 勤労感謝の日 時間注意 【1150】 ●ホット フローリプルヨガ 10:15~11:30 (理奈)</p> <p>【1151】 イベント時間注意 リラククス癒され HOT YOGA &amp;セルフチネイザン (美和) 85分 18:00~19:25</p>		<p>24 【1152】 ●アグレッシブ ヴィンヤーサヨガ 10:00~11:15 (美和)</p> <p>【1153】 ●ホットリプル 18:40~19:55 (知加)</p> <p>【1154】 ●スローホットリプル &amp;ピーナッツマッサージ 20:05~21:20 (巴黎)</p>	<p>25</p>	<p>26 【1155】 85分 ●スローホットリプル&amp; ピーナッツマッサージ 9:45~11:10 (美和)</p> <p>【1156】 時間注意 ●スローホットリプル 11:20~12:35 (千恵)</p> <p>【1157】 ●スローホットリプル 18:00~19:15(万里子)</p>	<p>27 【1158】 ●ホットリプル 9:45~11:10 (巴黎)</p>
<p>28 【1159】 85分 ●スローホットリプル &amp;ピーナッツマッサージ 10:00~11:25 (清夏)</p> <p>【1160】 85分 ●スローホットリプル &amp;ピーナッツマッサージ 12:45~14:10 (美和)</p> <p>【1161】 ●スローホットリプル 19:40~20:55 (知加)</p>	<p>29 【1162】 イベント時間注意 リラククス癒され HOT YOGA &amp;セルフチネイザン (美和) 19:00~20:25 85分</p>	<p>30 【1163】 ●スローホットリプル 10:15~11:30 (万里子)</p> <p>【1164】 ●ホットリプル 18:50~20:05 (知加)</p>	<p>【1165】 ●アンチエイジング ラテンダンス(スト レッチ付き) 12:15~13:30 (静岡スタジオで開催)</p> <p>【1166】 ●【857】 常温スタジオ アシュタンガヨガ 20:15~21:30 (万里子)</p>				

## 今月の INFORMATION

●今月の瞑想クラスは11月19日（土）に開催します。

通常の予約方法でどなたでもご予約いただけます。

もっと学びたい方は月1回のプライベートで瞑想を学べます。瞑想プライベートの定員枠は毎月10枠までで、あと5枠空きがございます。

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名募集は特別価格になります）

●今月のイベントヨガは リラックス癒されホットヨガ&セルフチネイザン 開催します。1つのアーサナを時間をかけて脱力しながら行うYINヨガのエッセンスを取り込み身体やお腹の中の緊張やカミを手放して柔軟性を上げていくヨガです。プラスチネイザンのお腹揉みも入れながらリラックス効果の高い癒される時間を過ごして見てください。

●月曜午後のアフタヌーンヨガのクラス。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。沢山特典のついてくる紹介カードを是非ご利用ください。

【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。

●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回の会員さまは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。

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。

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。

レッスンの振替の振替はできません。→ 取った予約を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、予約を入れる際は気を付けてください。

### 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！ 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（踵を支える日もあるもの）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！