

COSTEMIA yoga studio 静岡 lesson schedule [2022.11月]

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