

# CONTRAIL 1月スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~10:00 朝ヨガ JURI ★~★★★ 開講 7.14.28日		6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★ 23日 代講:TAEKO			6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★★ 19日 代講: TAEKO	9:00~10:30 BORN TO YOG shino ★★★
	10:30~11:45 エアリアル 体幹 TAEKO ★★ 21日 代講 Kaoru	10:00~11:00 美脚ヨガ JURI ★★ 開講 8.29日	10:30~11:45 エアリアル ビギナー 🍀 TAEKO ★	10:00~11:00 骨盤調整ヨガ JURI ★~★★★ 開講 10.24.31日		10:30~11:45 体幹ヨガ ayumi ★~★★★	11:30~12:45 エアリアル ビギナー 🍀 Kaoru ★ *English speaker ok! 20日 代講 TAEKO
午後	12:15~13:30 エアリアル ビギナー 🍀 TAEKO ★ 21日 代講 Kaoru		12:15~13:30 エアリアル アクティブ TAEKO ★★★	12:15~13:30 エアリアル リンパ TAEKO ★★		12:15~13:30 ヴァンヤサフローヨガ ayumi ★~★★★	13:30~14:45 初めてのアシュタンガ レッドクラス SHINTARO★★★
	14:00~15:15 ボディメイクヨガ NEW!! 澄香 ★★ *1/7 ワークショップ	14:00~15:15 エアリアル オールレベル TAEKO ★★				14:00~15:00 アクティブフローヨガ Mai ★★~★★★★ 19日 代講 ayumi	15:15~16:30 陰ヨガ SHINTARO ★
夕方 ~ 夜	15:45~17:00 Sundayリラックスヨガ NEW!! 澄香 ★ *1/7 ワークショップ	18:30~19:45 エアリアル ビギナー 🍀 TAEKO ★		16:00~17:00 インナービューティーヨガ Mami ★★			17:00~18:15 エアリアル アクティブ TAEKO ★★★ 開講 6.20日
	19:00~20:00 美肌デトックスヨガ JURI ★★ 開講 7.14.28日	20:15~21:30 エアリアル リンパ TAEKO ★★ 開講 15.29日	18:30~19:30 インナービューティーヨガ Mami ★★	18:30~19:45 エアリアル オールレベル TAEKO ★★	18:30~19:45 エアリアル リンパ Kate ★★ *English speaker ok!		体幹ヨガ ayumi ★~★★★ 開講 13.27日
	1月7日14:00~2h 新年ヨガ ~健やかな体作り& 願いを叶えるヨガニドラ 澄香/TAEKO	キャンドルヨガニドラ TAEKO ★ 開講 8.22日	20:00~21:15 BORN TO YOG ビギナー Mami ★★~	20:15~21:30 エアリアル ビギナー 🍀 TAEKO ★	20:30~21:30 子宮バランスヨガ JURI ★ 開講 11.25日	20:00~21:15 ボディヒーリングヨガ NEW! Rena ★	

\* 年末年始は 12月30日~1月4日 までお休みです。

\* 1月7日(日) ワークショップ のため通常レッスンはお休みです。

\* 月曜20:15~、土曜17:00~は隔週でレッスンが異なります。

\* Yogaチケット&月謝→ Aerialクラスは+1000円 Yogaクラス90min/120minは+500円 受講可能

\* 『体験チケット2回分』 Aerial 5000円 / Yoga 2000円 / Aerial+Yoga 3500円 (有効期限2週間)

web予約はこちらから↓

