

CONTRAIL 2月スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
朝ヨガ	9:00~10:00 朝ヨガ JURI ★~★★ 18日 代講 TAEKO	レンタル プライベートレッスン スペース	6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★			6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★★	9:00~10:30 BORN TO YOG shino ★★
10:30~	10:30~11:45 エアリアル 体幹 TAEKO ★★		10:30~11:45 エアリアル ビギナー 🍀 TAEKO ★	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ JURI ★~★★	10:30~11:30 デトックスヨガ JURI ★★ 開講 8.15.22日	10:30~11:45 体幹ヨガ ayumi ★~★★	11:30~12:45 エアリアル ビギナー 🍀
12:15~	12:15~13:30 エアリアル ビギナー 🍀 TAEKO ★		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 ヴィンヤサフローヨガ ayumi ★~★★	Kaoru ★ *English speaker ok! 13:30~14:45 初めてのアシュタンガ レッドクラス SHINTARO★★
14:00~	14:00~15:15 ボディメイクヨガ 澄香 ★★		14:00~15:15 エアリアル オールレベル TAEKO ★★	レンタル プライベートレッスン スペース		レンタル プライベートレッスン スペース	14:00~15:00 アクティブフローヨガ Mai ★★~★★★★ 開講 2.9.23日
夕方	15:45~17:00 Sundayリラクソスヨガ 澄香 ★			16:00~17:00 インナービューティーヨガ Mami ★★		レンタル プライベートレッスン スペース	17:00~18:15 3.17日エアリアル アクティブ TAEKO ★★ 10.24日 体幹ヨガ ayumi ★~★★
18:30~	レンタル プライベートレッスン スペース	18:30~19:45 エアリアル ビギナー 🍀 TAEKO ★ 20:15~21:30 5.19日 エアリアル リンパ TAEKO ★★ 12.26日キャンドルヨガニドラ TAEKO ★	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 ★★ 8日代講TAEKO *English speaker ok!		
20:00台			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 ★		20:00~21:15 ボディヒーリングヨガ Rena ★ 開講 2.9.23日	

web予約はこちらから↓

* 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)

