

CONTRAIL 3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 ★~★★ 4.11.25日 開講		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 ★★ 4.11.25日 開講	レンタル プライベートレッスン スペース	10:30~11:45 エアリアル ビギナー 🍀 TAEKO ★ 13.20.27日 開講	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ JURI ★~★★ (*1) 養成講座のため 3/7	10:30~11:30 デトックスヨガ JURI ★★ 15.22.29日 開講	10:30~11:45 体幹ヨガ ayumi ★~★★★	3.17.24.31日 開講
12:15~	12:15~13:30 エアリアル ビギナー 🍀 TAEKO ★ 4.11.25日 開講		12:15~13:30 エアリアル アクティブ TAEKO ★★ 13.20.27日 開講	12:15~13:30 エアリアル リンパ TAEKO ★★ 14.21.28日 開講	3/15(木) 10:30~11:30 第一回ベビーヨガ(*2) 助産師 比呂美先生	12:15~13:30 ヴィンヤサフローヨガ ayumi ★~★★★	11:30~12:45 エアリアル ビギナー 🍀 Kaoru ★ *English speaker ok!
14:00~	14:00~15:15 ボディメイクヨガ 澄香 ★★ 4.11.25日 開講	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 ★★~★★★ 2.9.23.30日 開講	初めてのアシュタンガ (*5) レッドクラス SHINTARO ★★ 15:15~16:30 陰ヨガ(*5) SHINTARO ★
夕方	15:45~17:00 Sundayリラックスヨガ 澄香 ★ 4.11.25日 開講			16:00~17:00 インナービューティーヨガ Mami ★★ 14.21.28日 開講		レンタル プライベートレッスン スペース	17:00~18:15 (*4) 3.17.31日 エアリアルアクティブ TAEKO ★★ 10.24日 体幹ヨガ ayumi ★~★★
18:30~	3/18 キャンドル作り&ヨガ ワークショップ 10:00~ 12:30~ 15:00~ 17:30~ (*3) 3/18は通常レッスンお休	18:30~19:45 エアリアル ビギナー 🍀 TAEKO ★ 20:15~21:30 (*4) 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 ★★ 20:00~21:15 BORN TO YOG ビギナー Mami ★★~	18:30~19:45 エアリアル オールレベル TAEKO ★★ 20:15~21:30 エアリアル ビギナー 🍀 TAEKO ★	18:30~19:45 エアリアル リンパ Kate ★★*English speaker ok! 8.15.22日 開講		
20:00台						20:00~21:15 ボディヒーリングヨガ Rena ★	

(*1) 3/6~3/8エアリアルヨガが養成講座のため10:30~夕方のレッスンが休講になります。

(*2) 3/15(木) 10:30~11:30 ワークショップ ベビーヨガ開催

(*3) 3/18(日) ワークショップ キャンドル作り&ヨガ開催 通常レッスンはお休みになります。

(*4) 月曜20:15~、土曜17:00~は隔週でレッスンが異なります。

(*5) 3/3(土)は、アシュタンガヨガと陰ヨガが休講になります。

(*6) 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

(*7) 『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↓

