

yogastudio CONTRAIL 2023年6月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
<p>●フロアヨガ</p> <p>●ピラティス</p> <p>😊お子様連れ歓迎</p> <p>🌸マタニティOK</p> <p>【Yogaチケット&月謝→ Aer 【Yogaチケット&月謝→ Aerialクラスは+1000円】</p> <p>★の数は運動量を示しています レッスン内容詳細は予約サイトからもご覧頂けます！！</p> <p>*1 お花の曼荼羅&新月のヨガニードラ WS 費用4500円</p> <p>空いている時間帯や休講の時間帯はパーソナルレッスンやスタジオレンタル可能です 《パーソナルレッスン》 ・エアリアルヨガ70分 1名様 7500円(2人目以降 +3000円) *体験一人目5000円 ・フロアヨガ70分 1名様 6500円(2人目以降 +2000円) *体験一人目4000円</p>	<p>●エアリアルヨガ</p> <p>●ヨガホイール</p>	<p>🌱エアリアル初心者ok</p> <p>●ハンモックダンス (エアリアル経験者のみ)</p> <p>●ベビー・キッズ</p>		<p>1</p> <p>●10:30~11:45🌸体験不可 ハンモックダンス初級 TAEKO ★★~</p> <p>●13:00~14:15🌸🌸【隔週】 チャクラとアロマリラックスヨガ TAEKO ★ 第2チャクラ</p> <p>●17:20~18:10【隔週】 キッズヨガ(3歳~) YUI</p> <p>●18:40~19:55🌱 エアリアルヨガ ストレッチ YUI ★★</p> <p>●20:15~21:30 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★</p>	<p>2</p> <p>●10:30~11:45🌸 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★</p> <p>●18:30~19:45 ●股関節柔軟ヨガ ayumi.p ★~★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>3</p> <p>●10:00~11:15🌸【1.3週】 ハタヨガベーシック AYUMLU ★~★★★</p> <p>●11:45~13:00【1.3週】 エアリアルヨガ リンパ TAEKO ★★~</p> <p>●14:30~15:45 ハンモックダンス 体験不可 TAEKO ★★</p>
<p>4</p> <p>10:00~11:15🌸 ●ハタヨガフレッシュ MANAKA ★~★★★</p> <p>●11:45~13:00🌱 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>5</p> <p>休講m(.).m</p>	<p>6</p> <p>●10:30~11:45🌸 アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★★</p> <p>●13:00~14:15🌱🌱 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ ★~★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●19:30~20:45【1.3週】 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~</p>	<p>7</p> <p>●10:30~11:45🌸 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~</p> <p>●13:00~14:15🌱🌱 エアリアルストレッチ&筋膜リリース キャロ ★</p> <p>●18:00~19:15🌱 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★★</p> <p>●19:45~21:00【隔週】 rhythmic movement yoga YUI ★★</p>	<p>8</p> <p>●10:30~11:45🌸体験不可 ハンモックダンス初級 TAEKO ★★~</p> <p>●13:00~14:15 体講m(.).m</p> <p>●17:20~18:10【隔週】 エアリアルキッズヨガ YUI チケット+1000円(3歳~)</p> <p>●18:40~19:55🌱 エアリアルヨガ ストレッチ YUI ★★</p> <p>●20:15~21:30 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★</p>	<p>9</p> <p>●10:30~11:45🌸 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★</p> <p>●18:30~19:45 ●股関節柔軟ヨガ ayumi.p ★~★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>10</p> <p>●10:00~11:15【2.4週】 モーニングストレッチフロー ayumi.p ★~★★</p> <p>●11:45~13:00【2.4週】 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~</p> <p>●14:30~15:45 ハンモックダンス 体験不可 TAEKO ★★</p>
<p>11</p> <p>10:00~11:15🌸 ●ハタヨガフレッシュ MANAKA ★~★★★</p> <p>●11:45~13:00🌱 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>12</p> <p>内装工事のため休講m(.).m</p>	<p>13</p> <p>●10:30~11:45🌸 アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★★</p> <p>●13:00~14:15🌱🌱 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ ★~★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●19:30~20:45【2.4週】 スローリラックスヨガ Mii ★</p>	<p>14</p> <p>●10:30~11:45🌸 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~</p> <p>●13:00~14:15🌱🌱 エアリアルストレッチ&筋膜リリース キャロ ★</p> <p>●18:00~19:15🌱 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★★</p> <p>●19:45~21:00【隔週】 エアリアルヨガ healing YUI ★ (低い位置)</p>	<p>15</p> <p>●10:30~11:45🌸体験不可 ハンモックダンス初級 TAEKO ★★~</p> <p>●13:00~14:15🌸🌸【隔週】 やさしいヨガ・マタニティヨガ TAEKO ★</p> <p>●17:20~18:10【隔週】 キッズヨガ(3歳~) YUI</p> <p>●18:40~19:55🌱 エアリアルヨガ ストレッチ YUI ★★</p> <p>●20:15~21:30 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★</p>	<p>16</p> <p>●10:30~11:45🌸 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★</p> <p>●14:00~14:45 ベビーヨガ TAEKO</p> <p>●18:30~19:45 ●股関節柔軟ヨガ ayumi.p ★~★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>17</p> <p>●10:00~11:15🌸【1.3週】 ハタヨガベーシック AYUMLU ★~★★★</p> <p>●11:45~13:00【1.3週】 エアリアルヨガ リンパ TAEKO ★★~</p> <p>●14:30~15:45 ハンモックダンス 体験不可 TAEKO ★★</p>
<p>18</p> <p>10:00~11:15🌸 ●ハタヨガフレッシュ MANAKA ★~★★★</p> <p>●11:45~13:00🌱 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>♡13:30~16:30♡ お花の曼荼羅 & ヨガニードラ 特別WS JURI / TAEKO *1</p>	<p>19</p> <p>●10:30~11:45🌱 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★★</p> <p>●13:00~14:15🌸 ヨガホイールフローベーシック Chihoko ★~★★★</p> <p>●18:30~19:45 体験不可 ハンモックダンス初級 TAEKO ★★~</p> <p>●20:15~21:30【1.3週】 チャクラとアロマリラックスヨガ TAEKO ★ 第3チャクラ</p>	<p>20</p> <p>●10:30~11:45🌸 アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★★</p> <p>●13:00~14:15🌱🌱 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ ★~★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●19:30~20:45【1.3週】 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~</p>	<p>21</p> <p>●10:30~11:45🌸 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~</p> <p>●13:00~14:15🌱🌱 エアリアルストレッチ&筋膜リリース キャロ ★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:00~19:15🌱 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★★</p> <p>●19:45~21:00【隔週】 rhythmic movement yoga YUI ★★</p>	<p>22</p> <p>●10:30~11:45🌸体験不可 ハンモックダンス初級 TAEKO ★★~</p> <p>●13:00~14:15🌸🌸【隔週】 チャクラとアロマリラックスヨガ TAEKO ★ 第3チャクラ</p> <p>●17:20~18:10【隔週】 エアリアルキッズヨガ YUI チケット+1000円(3歳~)</p> <p>●18:40~19:55🌱 エアリアルヨガ ストレッチ YUI ★★</p> <p>●20:15~21:30 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★</p>	<p>23</p> <p>●10:30~11:45🌸 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:30~19:45 ●股関節柔軟ヨガ ayumi.p ★~★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>24</p> <p>●10:00~11:15【2.4週】 モーニングストレッチフロー ayumi.p ★~★★</p> <p>●11:45~13:00【2.4週】 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★</p> <p>●14:30~15:45 ハンモックダンス 体験不可 TAEKO ★★</p>
<p>25</p> <p>10:00~11:15🌸 ●ハタヨガフレッシュ MANAKA ★~★★★</p> <p>●11:45~13:00🌱 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>26</p> <p>●10:30~11:45🌱 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★★</p> <p>●13:00~14:15🌸 ヨガホイールフローベーシック Chihoko ★~★★★</p> <p>●18:30~19:45 体験不可 ハンモックダンス初級 TAEKO ★★~</p> <p>●20:15~21:30【2.4週】 エアリアルヨガ オールレベル TAEKO ★★</p>	<p>27</p> <p>●10:30~11:45🌸 アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★★</p> <p>●13:00~14:15🌱🌱 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ ★~★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●19:30~20:45【2.4週】 スローリラックスヨガ Mii ★</p>	<p>28</p> <p>●10:30~11:45🌸 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~</p> <p>●13:00~14:15🌱🌱 エアリアルストレッチ&筋膜リリース キャロ ★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:00~19:15🌱 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★★</p> <p>●19:45~21:00【隔週】 エアリアルヨガ healing YUI ★ (低い位置)</p>	<p>29</p> <p>●10:30~11:45🌸体験不可 ハンモックダンス初級 TAEKO ★★~</p> <p>●13:00~14:15🌸🌸【隔週】 やさしいヨガ・マタニティヨガ TAEKO ★</p> <p>●17:20~18:10【隔週】 キッズヨガ(3歳~) YUI</p> <p>●18:40~19:55🌱 エアリアルヨガ ストレッチ YUI ★★</p> <p>●20:15~21:30 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★</p>	<p>30</p> <p>●10:30~11:45🌸 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★</p> <p>●14:00~14:45 ベビーヨガ TAEKO</p> <p>●18:30~19:45 ●股関節柔軟ヨガ ayumi.p ★~★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	