

yogastudio CONTRAIL 2023年5月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	レンタルorパーソナル ●13:00~14:15 ヨガホイールフローベーシック Chihoko ★~★★ ↑5月より時間変更& 毎週ヨガホイールになりました!	5/1夕方~5/5 GWのお休みを頂戴いたしますm(_)_m				●10:00~11:15 【1.3週】 ハタヨガベーシック AYUMLU ★~★★ ●11:45~13:00 【1.3週】 エアリアルヨガ リンバ TAEKO ★★~ ●14:30~ ハンモックダンス最終練習 ●16:00~ ハンモックダンス発表会 見学無料!!
7	8	9	10	11	12	13
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★ ●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★	レンタルorパーソナル ●13:00~14:15 ヨガホイールフロー 休講 ●14:00~14:45 ベビーヨガ TAEKO ●18:30~19:45 体職不可 ハンモックダンス初級 TAEKO ★★~ ●20:15~21:30 【2.4週】 エアリアルヨガ オールレベル TAEKO ★★	●10:30~11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★ ●13:00~14:15 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ ★~★★ レンタルorパーソナル ●19:30~20:45【2.4週】 スローリラックスヨガ Mii ★	●10:30~11:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~ ●13:00~14:15 エアリアルストレッチ&筋膜リリース キャロ ★ ●18:00~19:15 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★★ ●19:45~21:00 rhythmic movement yoga YUI ★★	●10:30~11:45 体職不可 ハンモックダンス初級 TAEKO ★★~ ●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 ●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~) ●18:40~19:55 エアリアルヨガ ストレッチ YUI ★★ ●20:15~21:30 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★	●10:30~11:45 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ レンタルorパーソナル ●18:30~19:45 ●股関節柔軟ヨガ ayumi.p ★~★★ レンタルorパーソナル	●10:00~11:15 【2.4週】 モーニングストレッチフロー ayumi.p ★~★★ ●11:45~13:00 【2.4週】 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~ ●14:30~15:45 ハンモックダンス TAEKO ★★ ↑5月より時間変更
14	15	16	17	18	19	20
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★ ●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★	●13:00~14:15 ヨガホイールフローベーシック Chihoko ★~★★ ●18:30~19:45 体職不可 ハンモックダンス初級 TAEKO ★★~ ●20:15~21:30【3.5週】 チャクラとアロマリラックスヨガ TAEKO ★ 第2チャクラ	5/16~5/18 9:00~17:00 (16日16:00まで) AAJ指導者養成講座		●17:20~18:10 【隔週】 キッズヨガ(3歳~) YUI ●18:40~19:55 エアリアルヨガ ストレッチ YUI ★★ ●20:15~21:30 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★	●10:30~11:45 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ レンタルorパーソナル ●18:30~19:45 ●股関節柔軟ヨガ ayumi.p ★~★★ レンタルorパーソナル	●10:00~11:15 【1.3週】 ハタヨガベーシック AYUMLU ★~★★ ●11:45~13:00 【1.3週】 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~ ●14:30~15:45 体講 TAEKO ★★ ↑5/13より 時間変更
21	22	23	24	25	26	27
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★ ●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★	レンタルorパーソナル ●13:00~14:15 ヨガホイールフローベーシック Chihoko ★~★★ ●18:30~19:45 体職不可 ハンモックダンス初級 TAEKO ★★~ ●20:15~21:30 【2.4週】 エアリアルヨガ オールレベル TAEKO ★★	●10:30~11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★ ●13:00~14:15 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ ★~★★ レンタルorパーソナル ●19:30~20:45【2.4週】 スローリラックスヨガ Mii ★	●10:30~11:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~ ●13:00~14:15 エアリアルストレッチ&筋膜リリース キャロ ★ レンタルorパーソナル ●18:00~19:15 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★★ ●19:45~21:00 rhythmic movement yoga YUI ★★	●10:30~11:45 体職不可 ハンモックダンス初級 TAEKO ★★~ ●14:00~15:15 【隔週】NEW! マタニティヨガ TAEKO ★ ●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~) ●18:40~19:55 エアリアルヨガ ストレッチ YUI ★★ ●20:15~21:30 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★	●10:30~11:45 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ ●14:00~14:45 ベビーヨガ TAEKO ●18:30~19:45 ●股関節柔軟ヨガ ayumi.p ★~★★ レンタルorパーソナル	●10:00~11:15 【2.4週】 モーニングストレッチフロー ayumi.p ★~★★ ●11:45~13:00 【2.4週】 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~ ●14:30~15:45 ハンモックダンス TAEKO ★★ ↑5/13より 時間変更
28	29	30	31	<p>●フロアヨガ ●エアリアルヨガ ●エアリアル初心者ok</p> <p>●ピラティス ●ヨガホイール ●ハンモックダンス</p> <p>【Yogaチケット&月謝→ Aerialクラスは+1000円】</p> <p>●ベビー・キッズ ●お子様連れ歓迎 ●マタニティOK</p> <p>★の数は運動量を示しています</p>		
●10:30~11:30 *1 パークヨガ【中之島公園】 30分/30分 MANAKA / Chihoko yoga+お弁当(ageカフェ)	レンタルorパーソナル ●13:00~14:15 ヨガホイールフローベーシック Chihoko ★~★★ ●18:30~19:45 体職不可 ハンモックダンス初級 TAEKO ★★~ ●20:15~21:30【3.5週】 チャクラとアロマリラックスヨガ TAEKO ★ 第2チャクラ	●10:30~11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★ ●13:00~14:15 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ ★~★★ レンタルorパーソナル ●19:30~20:45【3.5週】 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●10:30~11:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~ ●13:00~14:15 エアリアルストレッチ&筋膜リリース キャロ ★ レンタルorパーソナル ●18:00~19:15 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★★ ●19:45~21:00 エアリアルヨガ healing YUI ★ (通常の布の位置)	*1 パークヨガ+お弁当 中之島公園芝生広場 (雨天スタジオ開催) まごわやさしいお弁当付き 2200円/ヨガのみ1200円 *マットレンタル300円 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		