yogastudio CONTRAIL 2024年5月スケジュール

$\mathbf{y}$	ogastudio	CONTR	AIL 20	24年5月フ	くケンユー	<i>IV</i>
B	月	火	水	木	金	土
			1 お休み	<b>2</b> ● 10:30~11:45	3	4
••••••	•••••	•••••	as play.	エアリアルリラックスヨガ		
CONTRAILヨガスタジオからお知らせ				TAEKO ★~		
7 17	ロアチケット&月謝の方 -	→ Aerialクラスは+1000円)				
【エ <mark>アリ</mark> アル体験 受講可能クラス】→運動量★/★~/★★				○17:20~18:10 キッズヨガ Megumi	お休み	お休み
(ಕ	子 <mark>様連れok】平日・日曜 午</mark>	<mark>前~13:00</mark> 開始の全てのレッ	v <mark>z</mark> v	■18:40~19:55 (2.16.30日) はじめてのエアリアルヨガ	-	
(6)	ラ <mark>イベートレッ</mark> スン・レンタ レ <mark>ープレッス</mark> ンがない時間帯で			Megumi ★~★★  ↑ NEW!! 隔週		
5	6	7	8	9	10	11
		■10:30~11:45		■10:30~11:45	■10:30~11:45 (10.24日)	9:00~10:15
		アロマストレッチ&ピラティス AYUMI.U ★~★★		エアリアルリラックスヨガ TAEKO ★~	体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★	シヴァナンダヨガ 初心者アーサナ ayumi.p★~★★
		13:00~14:15	- レンタルorパーソナル	TABIO A	MICHIKO X X	<b>○</b> 11:00~12:15
		エアリアルヨガ 美姿勢			●15:00~16:15(10.24日)	ハンモックダンス TAEKO ★★★
2011-7	2011-70	++□ ★~★★		17:20~18:10	■15.00~16.15(10.24日) 低空エアリアルヨガ NEW!	112:45~14:00
お休み	お休み			キッズヨガ	TAEKO ★~★★	休講
		■18:15~19:30	■18:15~19:30(8.22日)	Megumi 18:40~19:55 (9.23日)	■18:30~19:45	
		スローフローセロトニンヨガ®	エアリアルヨガ 腰痛・肩こり	身体すっきりヨガ	エアリアルリンパ(むくみ解消)	
		Saori ★★ 20:00~21:15	TAEKO ★~★★ ■20:00~21:15 (月1開催)	Megumi ★~★★ ↑NEW!! 隔週	TAEKO ★★	
		季節を感じる中医養生ヨガ®	眠れる低空エアリアルヨガ			
12	13	Saori *~** 14	TAEKO ★ 15	16	17	18
10:00~11:15	■10:30~11:45	■10:30~11:45		■10:30~11:45	-,	9:00~10:15
ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★	ハンモックダンス TAEKO ★★★	アロマストレッチ&ピラティス AYUMI.U ★~★★		エアリアルリラックスヨガ TAEKO ★~		シヴァナンダヨガ 初心者アーサナ ayumi.p★~★★
11:45~13:00	TALAKO A A A	13:00~14:15		14:00~14:45(16日)	- レンタルorパーソナル	11:00~12:15
エアリアルヨガベーシック		エアリアルヨガ 美姿勢		ベビーヨガ	V 29/V 01/ V - 9 / /V	ハンモックダンス
MANAKA ★★	レンタルorパーソナル	<b>キャロ ★~★★</b>	3-21-4	TAEKO 17:20~18:10	=	TAEKO ★★★ ■12:45~14:00
			お休み	キッズヨガ		柔軟を深めるハンモックストレッチ
	■18:30~19:45	■18:15~19:30		Megumi ■18:40~19:55 (2.16.30日)	■18:30~19:45	Hitomi ★★
	エアリアルヨガティス	スローフローセロトニンヨガ®		はじめてのエアリアルヨガ	エアリアルリンパ(むくみ解消)	
	Hitomi ★★~	Saori ★★ 20:00~21:15		Megumi ★~★★ ↑NEW!! 隔週	TAEKO ★★ 20:15~21:30(17.31日)	-
		季節を感じる中医養生ヨガ®		TALENT MAJES	エアリアルヨガ体幹強化	
10	00	Saori ★~★★	22	00	TAEKO ★★~	0.5
19 10:00~11:15	<b>20</b> ● 10:30~11:45	21 10:30~11:45	22	23 10:30~11:45	<b>24</b> ●10:30~11:45 (10.24日)	<b>25</b> ●9:00~10:15
ハタヨガリフレッシュ	ハンモックダンス	アロマストレッチ&ピラティス		エアリアルリラックスヨガ	体のめぐりを良くするヨガ	シヴァナンダヨガ 初心者アーサナ
MANAKA ★~★★ 11:45~13:00	TAEKO ***	AYUMI.U ★~★★ ■13:00~14:15		TAEKO ★~ 13:30~15:00	Michiko ★★	ayumi.p★~★★ ○11:00~12:15
エアリアルヨガベーシック		エアリアルヨガ 美姿勢	レンタルorパーソナル	KOMBUCHA WS		ハンモックダンス
MANAKA ★★	レンタルorパーソナル	++□ ★~★★		石垣島KONBUCHA専門店	●15:00~16:15(10.24日) 低空エアリアルヨガ NEW!	TAEKO ★★★ ■12:45~14:00
				<u>17:20∼18:10</u>	TAEKO ★~★★	柔軟を深めるハンモックストレッチ
	18:20 c. 10:45	18'15 0, 10'20	●18:15~19:30(8.22日)	キッズヨガ Magumi		Hitomi ★★
	■18:30~19:45 エアリアルヨガティス	■18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ®	■18:15~19:30 (8:22日) エアリアルヨガ 腰痛・肩こり	Megumi 18:40~19:55 (9.23日)	■18:30~19:45	-
	Hitomi ★★~	Saori **	TAEKO ★~★★	身体すっきりヨガ	エアリアルリンパ(むくみ解消)	
		<ul><li>■20:00~21:15</li><li>季節を感じる中医養生ヨガ®</li></ul>	<ul><li>20:00~21:15 (月1開催)</li><li>キャンドルヨガニードラ</li></ul>	Megumi ★~★★ ↑NEW!! 隔週	TAEKO ★★	
		Saori ★~★★	TAEKO ★ 第1チャクラ	BE PATCH ポップアップ 🗓→	BE PATCH ポップアップ	
26 ■ 10:00~11:15	27 10:30~11:45	28 10:30~11:45	29	30 ■10:30~11:45	31	1
ハタヨガリフレッシュ	ハンモックダンス	アロマストレッチ&ピラティス		エアリアルリラックスヨガ		
MANAKA ★~★★ ■11:45~13:00	TAEKO ★★★	AYUMI.U ★~★★	1	TAEKO ★~	-	
■11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック		●13:00~14:15 エアリアルヨガ 美姿勢		BE PATCH ポップアップ Ŭ←	-	
MANAKA ★★	レンタルorパーソナル	++□ ★~★★				
			お休み	17:20~18:10 (月1開催) キッズエアリアルヨガ		
			]	Megumi +1000円		]
	■18:30~19:45 エアリアルヨガティス	■18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ®		■18:40~19:55 (2.16.30日) はじめてのエアリアルヨガ	■18:30~19:45 エアリアルルンパはインカ線等)	
	エアリアルヨカティス Hitomi ★★~	Saori ★★		Megumi ★~★★	エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★	
		■20:00~21:15	1	↑ NEW!! 隔週	■20:15~21:30(17.31日)	1
BE PATCH ポップアップ 🍍	BE PATCH ポップアップ	季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★~★★			エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO ★★~	
		BE PATCH ポップアップ		1		