yogastudio　CONTRAIL　　2024年5月スケジュール

CONTRAILヨガスタジオからお知らせ

【フロアチケット&月謝の方　→　Aerialクラスは+1000円】

【エアリアル体験　受講可能クラス】→運動量★/★～/★★

【お子様連れok】平日・日曜　午前～13：00 開始の全てのレッスン

【プライベートレッスン・レンタルスペース】
グループレッスンがない時間帯でお問い合わせください

日	月	火	水	木	金	土
			1 お休み	2 ●10:30～11:45 エアリアルリラックスヨガ TAEKO　★～ ●17:20～18:10 キッズヨガ Megumi ●18:40～19:55（2.16.30日） はじめてのエアリアルヨガ Megumi　★～★★ ↑NEW!! 隔週	3 お休み	4 お休み
5 お休み	6 お休み	7 ●10:30～11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMI.U　★～★★ ●13:00～14:15 エアリアルヨガ　美姿勢 キャロ　★～★★ ●18:15～19:30 スローフローセロトニンヨガⓇ Saori　★★ ●20:00～21:15 季節を感じる中医養生ヨガⓇ Saori　★～★★	8 レンタルorパーソナル ●18:15～19:30（8.22日） エアリアルヨガ　腰痛・肩こり TAEKO　★～★★ ●20:00～21:15（月1開催） 眠れる低空エアリアルヨガ TAEKO　★	9 ●10:30～11:45 エアリアルリラックスヨガ TAEKO　★～ ●17:20～18:10 キッズヨガ Megumi ●18:40～19:55　（9.23日） 身体すっきりヨガ Megumi　★～★★ ↑NEW!! 隔週	10 ●10:30～11:45（10.24日） 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ ●15:00～16:15（10.24日） 低空エアリアルヨガ　NEW! TAEKO　★～★★ ●18:30～19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO　★★	11 ●9:00～10:15 シヴァナンダヨガ 初心者アーサナ ayumi.p★～★★ ●11:00～12:15 ハンモックダンス TAEKO　★★★ ●12:45～14:00 休講
12 ●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 ●10:30～11:45 ハンモックダンス TAEKO　★★★ レンタルorパーソナル ●18:30～19:45 エアリアルヨガティス Hitomi　★★～	14 ●10:30～11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMI.U　★～★★ ●13:00～14:15 エアリアルヨガ　美姿勢 キャロ　★～★★ ●18:15～19:30 スローフローセロトニンヨガⓇ Saori　★★ ●20:00～21:15 季節を感じる中医養生ヨガⓇ Saori　★～★★	15 お休み	16 ●10:30～11:45 エアリアルリラックスヨガ TAEKO　★～ ●14:00～14:45（16日） ベビーヨガ TAEKO ●17:20～18:10 キッズヨガ Megumi ●18:40～19:55（2.16.30日） はじめてのエアリアルヨガ Megumi　★～★★ ↑NEW!! 隔週	17 レンタルorパーソナル ●18:30～19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO　★★ ●20:15～21:30(17.31日) エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO　★★～	18 ●9:00～10:15 シヴァナンダヨガ 初心者アーサナ ayumi.p★～★★ ●11:00～12:15 ハンモックダンス TAEKO　★★★ ●12:45～14:00 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi　★★
19 ●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　★★	20 ●10:30～11:45 ハンモックダンス TAEKO　★★★ レンタルorパーソナル ●18:30～19:45 エアリアルヨガティス Hitomi　★★～	21 ●10:30～11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMI.U　★～★★ ●13:00～14:15 エアリアルヨガ　美姿勢 キャロ　★～★★ ●18:15～19:30 スローフローセロトニンヨガⓇ Saori　★★ ●20:00～21:15 季節を感じる中医養生ヨガⓇ Saori　★～★★	22 レンタルorパーソナル ●18:15～19:30（8.22日） エアリアルヨガ　腰痛・肩こり TAEKO　★～★★ ●20:00～21:15（月1開催） キャンドルヨガニードラ TAEKO　★　第1チャクラ	23 ●10:30～11:45 エアリアルリラックスヨガ TAEKO　★～ 13:30～15:00 KOMBUCHA WS 石垣島KONBUCHA専門店 ●17:20～18:10 キッズヨガ Megumi ●18:40～19:55　（9.23日） 身体すっきりヨガ Megumi　★～★★ ↑NEW!! 隔週 BE PATCH ポップアップ→	24 ●10:30～11:45（10.24日） 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ ●15:00～16:15（10.24日） 低空エアリアルヨガ　NEW! TAEKO　★～★★ ●18:30～19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO　★★ BE PATCH ポップアップ	25 ●9:00～10:15 シヴァナンダヨガ 初心者アーサナ ayumi.p★～★★ ●11:00～12:15 ハンモックダンス TAEKO　★★★ ●12:45～14:00 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi　★★
26 ●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　★★ BE PATCH ポップアップ	27 ●10:30～11:45 ハンモックダンス TAEKO　★★★ レンタルorパーソナル ●18:30～19:45 エアリアルヨガティス Hitomi　★★～ BE PATCH ポップアップ	28 ●10:30～11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMI.U　★～★★ ●13:00～14:15 エアリアルヨガ　美姿勢 キャロ　★～★★ ●18:15～19:30 スローフローセロトニンヨガⓇ Saori　★★ ●20:00～21:15 季節を感じる中医養生ヨガⓇ Saori　★～★★ BE PATCH ポップアップ	29 お休み	30 ●10:30～11:45 エアリアルリラックスヨガ TAEKO　★～ BE PATCH ポップアップ← 17:20～18:10（月1開催） キッズエアリアルヨガ Megumi　＋1000円 ●18:40～19:55（2.16.30日） はじめてのエアリアルヨガ Megumi　★～★★ ↑NEW!! 隔週	31 ●18:30～19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO　★★ ●20:15～21:30(17.31日) エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO　★★～	