

CONTRAIL 6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 ★～★★ 開講 3.10.24日		6:30～7:30 朝ヨガ JURI ★～★★ 19日代講 TAEKO			6:30～7:30 朝ヨガ JURI ★～★★ 開講 1.8.22.29日	9:00～10:30 BORN TO YOG shino ★★★ 開講 2.16.23.30日
10:30～	10:30～11:45 エアリアル 体幹 TAEKO ★★	レンタルスペース or プライベートレッスン	10:30～11:45 エアリアル ビギナー ♪ TAEKO ★ 開講 12.19.26日	10:30～11:30 骨盤調整ヨガ 13.20日 YAN ★～★★ 27日 JURI ★～★★	10:30～11:30 デトックスヨガ JURI ★★ 開講 21.28日	第3金曜 10:30～11:30 ベビーヨガ 比呂己 開講 15日	11:30～12:45 パワーヨガ SHINTARO★★ 開講 2.9.16.30日
12:15～	12:15～13:30 エアリアル ビギナー ♪ TAEKO ★		12:15～13:30 エアリアル アクティブ TAEKO ★★★ 体験不可 開講 12.19.26日	12:15～13:30 エアリアル リンパ TAEKO ★★/13日代講 開講 13.20.27日	レンタルスペース or プライベートレッスン	レンタルスペース or プライベートレッスン	13:15～14:30 ストレッチヨガ SHINTARO ★ 開講 2.9.16.30日
午後	14:00～15:15 ヘルシーボディヨガ 澄香 ★★	13:30～14:45 エアリアル オールレベル TAEKO ★★	レンタルスペース or プライベートレッスン	レンタルスペース or プライベートレッスン	15:30～16:30 エアリアル リンパ Kate ★★ 開講 14.21.28日	15:00～16:15 エアリアル オールレベル Kaoru ★★	17:00～18:15 2.30日エアリアルアクティブ TAEKO ★★★ (体験不可) 開講 2.9.16.30日
夕方～夜	レンタルスペース or プライベートレッスン	18:30～19:45 エアリアル ビギナー ♪ TAEKO ★ 20:15～21:30 4.18日 エアリアルリンパ TAEKO ★★ 11.25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 フロー YAN ★★～ (体験不可) 20:15～21:30 エアリアル ビギナー ♪ YAN ★	18:00～19:15 エアリアル オールレベル YAN ★★ 開講 7.21.28日 20:00～21:00 NEW!! ヴァンヤサフロー YAN ★★ 開講 7.21.28日 6/14 スペシャルワークショップ 開脚ストレッチ Eiko先生	19:30～20:45 1.15.29日初めてのアシュタンガ SHINTARO ★★ 8.22日 陰ヨガ SHINTARO ★	レンタルスペース or プライベートレッスン

* 6/5～6/7 エアリアルヨガ養成講座のため10:30～夕方までのレッスンは休講になります。

* 6月より 第3金曜日ベビーヨガ 毎月開催！！

* 月曜20:15～、金曜19:30～、土曜17:00～ は隔週でレッスンは異なります。

* 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