

# yogastudio CONTRAIL 2021年7月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
<p>新型コロナ対策として しばらくの間レッスンの最大人数を エアリアル6名/ヨガ8名 とさせていただきます また、レッスン中は基本マスクの着用をお願いいたします その際水分補給などはこまめにしてください ご迷惑おかけ致しますが よろしくお願ひします</p>				<p>10:30~11:15 ベビーヨガ TAEKO</p>	<p>2 10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★</p>	<p>3 10:00~11:15 【奇数週】 ハタヨガベーシック AYUMLU ★~★★ 11:45~13:00 【奇数週】 エアリアルヨガ 肩こり&amp;腰痛解消 Kaoru ★~★★</p>
<p>エアリアルヨガ</p>		<p>フロアヨガ</p>		<p>ベビー・キッズ</p>		
<p>*Yogaチケット&amp;月謝→ Aerialクラスは+1000円 *1 特別レッスン 会員様 2500円(ヨガチケット利用差額分お支払いで使用可 通い放題+500円*1) 非会員様 3000円</p>				<p>17:20~18:10 【隔週】 キッズヨガ(3歳~) YUI</p>		
<p>*1 通い放題の生徒様へ 8月より特別レッスンへのご参加は生徒様価格より1000円オトとさせていただきますことご了承願ひますm(_)_m</p>				<p>18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★ 20:15~21:30 NEW! 【隔週】 ボテリリリースヨガ YUI ★</p>		<p>18:30~19:45 ハートオープンヨガ yuki ★~★★ 20:15~21:30 エアリアルオールレベル yuki ★~★★</p>
<p>*レッスンのない時間帯はパーソナルレッスンを受付致します *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>15:00~15:50 エアリアルキッズヨガ YUI チケット+1000円(3歳~)</p>		
4	5	6	7	8	9	10
<p>9:00~10:00 モーニングフロアヨガ YUUKA ★~★★ 10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★</p>	<p>7:00~8:00 朝ヨガ ayumi.p ★~★★ 9:00~10:15 シヴァナンダヨガ ayumi.p ★~★★</p>	<p>10:30~11:45 アロマヨガ&amp;ピラティス AYUMLU ★~★★ 12:15~13:30 エアリアルオールレベル yuki ★~★★</p>	<p>10:30~11:45 【隔週】 初めてのハンモックダンス TAEKO ★★ 会員様限定</p>		<p>10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★</p>	<p>10:00~11:15 【偶数週】 セルフチネイザンヨガ ayumi.p ★~★★ 11:45~13:00 【偶数週】 エアリアルオールレベル yuki ★~★★ 13:30~14:45 【偶数週】 太陽礼拝54回チャレンジ! ayumi.p ★~</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>18:30~19:45 ハートオープンヨガ yuki ★~★★ 20:15~21:30 NEW! 【隔週】 エアリアルオールレベル yuki ★~★★</p>	<p>15:30~16:45 会員様限定 ハンモックダンス TAEKO ★★~</p>
	<p>18:30~19:45 エアリアル 美脚ヨガ YUUKA ★~★★ 20:15~21:30 【定員5名】 リストラティブ&amp;陰ヨガ Mii ★</p>	<p>18:30~19:45 腰痛・肩こり改善ヨガ ayumi.p ★~★★ 20:15~21:30 NEW! エアリアルヨガ ビギナー 代講 YUUKA ★</p>	<p>18:00~19:15 NEW! エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★~★★ 19:45~21:00 NEW! スローリラックスヨガ Mii ★~★★</p>	<p>18:30~19:45 休講m(_)_m 20:15~21:30 NEW! 【隔週】 エアリアルヨガ healing YUI ★</p>		<p>15:30~16:45 休講m(_)_m</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p>9:00~10:00 モーニングフロアヨガ YUUKA ★~★★ 10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★</p>	<p>7:00~8:00 朝ヨガ ayumi.p ★~★★ 9:00~10:15 シヴァナンダヨガ ayumi.p ★~★★</p>	<p>7/13~7/15 9:00~17:00 (18日16:00まで) AAJエアリアルヨガ指導者養成講座</p>			<p>10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★</p>	<p>10:00~11:15 【奇数週】 ハタヨガベーシック AYUMLU ★~★★ 11:45~13:00 【奇数週】 エアリアルヨガ 肩こり&amp;腰痛解消 Kaoru ★~★★</p>
				<p>17:20~18:10 【隔週】 キッズヨガ(3歳~) YUI</p>		
<p>14:00~15:15 【隔週】 リフレッシュフロー SHUKO ★~★★</p>	<p>18:30~19:45 エアリアル 美脚ヨガ YUUKA ★~★★ 20:15~21:30 【定員5名】 リストラティブ&amp;陰ヨガ Mii ★</p>	<p>18:30~19:45 腰痛・肩こり改善ヨガ ayumi.p ★~★★ 20:15~21:30 NEW! エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★</p>	<p>詳細はHP、スタジオのPOPにて 「特別ワークショップ」 19:30~21:00 開脚の女王 Eiko先生 開脚ストレッチ&amp; 【Enableウェア】試着&amp;抽選会</p>	<p>18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★ 20:15~21:30 NEW! 【隔週】 ボテリリリースヨガ YUI ★</p>	<p>18:30~19:45 ハートオープンヨガ yuki ★~★★ 20:15~21:30 エアリアルオールレベル yuki ★~★★</p>	<p>15:30~16:45 会員様限定 ハンモックダンス TAEKO ★★~</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>9:00~10:00 モーニングフロアヨガ YUUKA ★~★★ 10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★</p>	<p>7:00~8:00 朝ヨガ ayumi.p ★~★★ 9:00~10:15 シヴァナンダヨガ ayumi.p ★~★★</p>	<p>10:30~11:45 アロマヨガ&amp;ピラティス AYUMLU ★~★★ 12:15~13:30 エアリアルオールレベル yuki ★~★★</p>	<p>10:30~11:45 【隔週】 初めてのハンモックダンス TAEKO ★★ 会員様限定</p>	<p>祝日のため通常レッスンと異なります 10:30~11:15 ベビーヨガ TAEKO</p>	<p>10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★</p>	<p>10:00~11:15 【偶数週】 セルフチネイザンヨガ ayumi.p ★~★★ 11:45~13:00 【偶数週】 エアリアルオールレベル yuki ★~★★ 13:30~14:45 【偶数週】 太陽礼拝54回チャレンジ! ayumi.p ★~</p>
				<p>14:30~16:00 特別レッスン rhythmic movement yoga リズムミック ムーブメント YUI *1</p>	<p>14:00~15:30 特別レッスン 股関節ゆるめヨガ yuki *1</p>	
	<p>18:30~19:45 エアリアル 美脚ヨガ YUUKA ★~★★ 20:15~21:30 【定員5名】 リストラティブ&amp;陰ヨガ Mii ★</p>	<p>18:30~19:45 腰痛・肩こり改善ヨガ ayumi.p ★~★★ 20:15~21:30 NEW! エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★</p>	<p>18:00~19:15 NEW! エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★~★★ 19:45~21:00 NEW! スローリラックスヨガ Mii ★~★★</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>15:30~16:45 会員様限定 ハンモックダンス TAEKO ★★~ 19:00~20:30 特別WS 満月のキャンドルヨガニード TAEKO</p>
25	26	27	28	29	30	31
<p>9:00~10:00 モーニングフロアヨガ YUUKA ★~★★ 10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★</p>	<p>7:00~8:00 朝ヨガ ayumi.p ★~★★ 9:00~10:15 シヴァナンダヨガ ayumi.p ★~★★</p>	<p>10:30~11:45 アロマヨガ&amp;ピラティス AYUMLU ★~★★ 12:15~13:30 エアリアルオールレベル yuki ★~★★</p>		<p>17:20~18:10 【隔週】 キッズヨガ(3歳~) YUI</p>	<p>10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★</p>	<p>10:00~11:15 【奇数週】 ハタヨガベーシック AYUMLU ★~★★ 11:45~13:00 【奇数週】 エアリアルヨガ 肩こり&amp;腰痛解消 Kaoru ★~★★</p>
<p>14:00~15:15 【隔週】 リフレッシュフロー SHUKO ★~★★</p>	<p>18:30~19:45 エアリアル 美脚ヨガ YUUKA ★~★★ 20:15~21:30 【定員5名】 リストラティブ&amp;陰ヨガ Mii ★</p>	<p>18:30~19:45 腰痛・肩こり改善ヨガ ayumi.p ★~★★ 20:15~21:30 NEW! エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★</p>	<p>18:00~19:15 NEW! エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★~★★ 19:45~21:00 NEW! スローリラックスヨガ Mii ★~★★</p>	<p>18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★ 20:15~21:30 NEW! 【隔週】 エアリアルヨガ healing YUI ★</p>	<p>18:30~19:45 ハートオープンヨガ yuki ★~★★ 20:15~21:30 エアリアルオールレベル yuki ★~★★</p>	<p>15:30~16:45 会員様限定 ハンモックダンス TAEKO ★★~</p>