yogastudio CONTRAIL 2024年7月スケジュール

yogastudio CONTRAIL 2024年1月入リンユール						
目	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	■ 10:30 ~ 11:45	●10:30~11:45 ラスト	● 10:30~11:45 (3.17.31日)	■10:30~11:45	■10:30~11:45	9:00~10:15
	休講 TAEKO ★★★	アロマストレッチ&ピラティス AYUMI.U ★~★★	体のめぐりを良くするヨガ Michiles ナナ (1.2.5周)	エアリアルリラックスヨガ TAEKO ★~★★	エアリアルヨガ 美姿勢	シヴァナンダヨガ初心者アーサナ
	IAEKU ***	12:45~14:00 NEW!!	Michiko ★★(1.3.5週)	TAEKO ★~★★	++□ ★~★★	ayumi.p★~★★ ○11:00~12:15
		エアリアル美尻・美脚ヨガ		16:00∼16:30 NEW!		ハンモックダンス
		MANAKA ★★		キッズヨガ 3~6歳		TAEKO ★★★
	レンタルorパーソナル			Megumi		■12:45~14:00
				○ 17:20 ~ 18:10		柔軟を深めるハンモックストレッチ
				キッズヨガ 小学生		Hitomi ★★
	■18:30~19:45	●18:15~19:30		Megumi	■ 18:30 ~ 19:45	スクール
	エアリアルヨガティス	スローフローセロトニンヨガ®		●18:40~19:55(4.18日)	エアリアルリンパ(むくみ解消)	チャクラヒーリングアロマ
	Hitomi ★★~	Saori **		はじめてのエアリアルヨガ	TAEKO **	
		●20:00~21:15 季節を感じる中医養生ヨガ®		Megumi ★~★★ (1.3週)	- 20:15~21:30 (5.19日)	入門コース②
		学即を感じる中医食生コル医 Saori ★~★★			エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO ★★~ (1.3週)	
7	8	9	10	11	12	13
10:00~11:15	■10:30~11:45	●10:30~11:45 ラスト	スクール	スクール	■10:30~11:45	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			エアリアルヨガ 美姿勢	シヴァナンダヨガ初心者アーサナ
MANAKA ★~★★	TAEKO ★★★	AYUMI.U ★~★★	低空エアリアルヨガ	低空エアリアルヨガ	キャロ ★~★★	ayumi.p★~★★
11:45~13:00		■12:45~14:00 NEW!!	*40	*40		○ 11:00~12:15
エアリアルヨガベーシック		エアリアル美尻・美脚ヨガ	養成コース①	養成コース②		ハンモックダンス
MANAKA ★★	La Athons - Mail	MANAKA ★★			●15:00~16:15(12.26日)	TAEKO ★★★
	レンタルorパーソナル			○ 17:20 ~ 18:10	低空エアリアルヨガ (2.4週)	■12:45~14:00
				キッズヨガ 小学生	TAEKO ★★	休講
				Megumi	0.10100	- IV-BIF
	■18:30~19:45	●18:15~19:30	●18:15~19:30(10.24日)	●18:40~19:55 (11.25日)	■18:30~19:45	
	エアリアルヨガティス	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(2.4週)	エアリアルリンパ(むくみ解消)	
	Hitomi ★★~	Saori ★★ ■20:00~21:15	TAEKO ★~★★ 20:00~21:15 (月1開催)	Megumi ★~★★	TAEKO ★★	-
		型20.00~21.15 季節を感じる中医養生ヨガ®	20.00~21.15 (月1所催) 眠れる低空エアリアルヨガ			
		字即を感じる中区長王コル也 Saori ★~★★	TAEKO ★~★★ (2.4週)			
14	15	16	17	18	19	20
■10:00~11:15	10:30~11:45	●10:30~11:45 ラスト	■10:30~11:45 (3.17.31日)	■10:30~11:45	■10:30~11:45	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	体のめぐりを良くするヨガ	エアリアルリラックスヨガ	エアリアルヨガ 美姿勢	シヴァナンダヨガ初心者アーサナ
MANAKA ★~★★	TAEKO ★★★	AYUMI.U ★~★★	Michiko ★★(1.3.5週)	TAEKO ★~	キャロ ★~★★	ayumi.p★∼★★
■11:45~13:00		■ 12:45~14:00 NEW!!				■11:00~12:15
エアリアルヨガベーシック		エアリアル美尻・美脚ヨガ		○16:00~16:30 NEW!		ハンモックダンス
MANAKA ★★	レンタルorパーソナル	MANAKA ★★		キッズヨガ 3~6歳		TAEKO ★★★
				Megumi		■12:45~14:00
				17:20~18:10		柔軟を深めるハンモックストレッチ
	10:00 10:45	10:15 10:00	10:00 10:00 (17.0117)	キッズヨガ 小学生	10:00 10:45	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®	●18:30~19:30(17.31日) ヨガホイール(1.3.5週)	Megumi ■18:40~19:55 (4.18日)	■18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消)	スクール
	エノリノルコルティス Hitomi ★★~	Saori **	コルホイール (1.5.5週) Aimi ★★ NEW!!	はじめてのエアリアルヨガ	TAEKO ★★	チャクラヒーリングアロマ
	Intolin A A -	20:00~21:15	Allii XX NEWI	Megumi ★~★★ (1.3週)	20:15~21:30(5.19H)	入門コース③
		季節を感じる中医養生ヨガ®		Megum A A A (110,23)	エアリアルヨガ体幹強化	X112 X(0)
		Saori ★~★★			TAEKO ★★~ (1.3週)	
21	22	23	24	25	26	27
■10:00~11:15	■10:30~11:45	●10:30~11:45 ラスト	●10:30~11:30 (24日)	■ 10:30∼11:45	■10:30~11:45	●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	FRP~ローラーピラティス~	エアリアルリラックスヨガ	エアリアルヨガ 美姿勢	シヴァナンダヨガ初心者アーサナ
MANAKA ★~★★	TAEKO ★★★	AYUMI.U ★~★★	Michiko ★★ (2.4週)	TAEKO ★~	キャロ ★~★★	ayumi.p★~★★
■11:45~13:00		12:45∼14:00 NEW!!		●14:00~14:45(25日)		●11:00~12:15
エアリアルヨガベーシック		エアリアル美尻・美脚ヨガ		ベビーヨガ	15:00 - 10:15 (10.00 H)	ハンモックダンス
MANAKA ★★	レンタルorパーソナル	MANAKA ★★	4	TAEKO 16:00~16:30 NEW!	●15:00~16:15(12.26日) 低空エアリアルヨガ(2.4週)	YAN ★★★ ■12:45~14:00
●14:00~15:30《特別クラス》	-			16.00~16.30 NEW! キッズヨガ 3~6歳	低空エアリアルコガ(2.4週) TAEKO ★★	12.45~14.00 柔軟を深めるハンモックストレッチ
ヴィンヤサフロー WS				イッスコカ 5 で 6成 Megumi	TALLET A A	未載を深めるパンセックストレッテ Hitomi ★★
YAN ★★~	■18:30~19:45	●18:15~19:30	●18:15~19:30(10.24日)	17:20~18:10	■18:30~19:45	,,,,
. , , , ,	エアリアルヨガティス	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	キッズヨガ 小学生	エアリアルリンパ(むくみ解消)	
	Hitomi ★★~	Saori ★★	TAEKO ★~★★ (2.4週)	Megumi	TAEKO ★★	
		20:00~21:15	●20:00~21:15 (月1開催)	●18:40~19:55 (11.25日)		
		季節を感じる中医養生ヨガ®	キャンドルヨガニードラ	身体すっきりヨガ (2.4週)		
		Saori ★~★★	TAEKO ★ 第3チャクラ	Megumi ★~★★		
28	29	30	31	4		
■10:00~11:15	■10:30~11:45	●10:30~11:45 ラスト	●10:30~11:45 (3.17.31日)	•••••••	••••••	••••••
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 ★~★★	体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★(1.3.5週)	CONTRAILヨガスタジオからお知らせ		
MANAKA ★~★★ ■11:45~13:00	TALKU A K K	12:45~14:00 NEW!!	MICHINU A A (1.0.0)			
エアリアルヨガベーシック		エアリアル美尻・美脚ヨガ		◆ 【フロアチケット &月謝の方 → Aerialクラスは+1000円】		
MANAKA ★★		MANAKA ★★		【エアリアル体験 受講可能クラス】→運動量★/★~/★★		
	レンタルorパーソナル		1			
				【お子様連れok】平日・日曜 午前~13:00 開始の全てのレッスン		
				1お子棟連れ0	N 十口:口唯 十則~13:00 院	知の主(のレッス)
	■ 18:30 ~ 19:45	■18:15~19:30	■ 18:30 ~ 19:30	[プライベート	・レッスン・レンタルスペース1	
	エアリアルヨガティス	スローフローセロトニンヨガ®	ヨガホイール (1.3.5週)	【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		
	Hitomi ★★~	Saori ★★	Aimi ★★ NEW!!	フル フレンヘンルない時間帯 (の同い自私とください)		
	1	20:00~21:15				
	I	季節を感じる中医養生ヨガ®		1		
		Saori ★~★★				