


# yogastudio CONTRAIL 2024年7月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	●10:30~11:45 休講 TAEKO ★★★	●10:30~11:45 ラスト アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★	●10:30~11:45 (3.17.31H) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ (1.3.5週)	●10:30~11:45 エアリアルリラックスヨガ TAEKO ★~★★	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★	●9:00~10:15 シヴァナンダヨガ初心者アーサナ ayumi.p ★~★★
	レンタルorパーソナル	●12:45~14:00 NEW! エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★		●16:00~16:30 NEW! キッズヨガ 3~6歳 Megumi		●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★★
	●18:30~19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★		●17:20~18:10 キッズヨガ 小学生 Megumi	●18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★	●12:45~14:00 柔軟を深めるハンモックスストレッチ Hitomi ★★
		●20:00~21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★~★★		●18:40~19:55 (4.18H) はじめてのエアリアルヨガ Megumi ★~★★ (1.3週)	●20:15~21:30 (5.19H) エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO ★★~ (1.3週)	スクール チャクラヒーリングアロマ 入門コース②
7	8	9	10	11	12	13
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★	●10:30~11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●10:30~11:45 ラスト アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★	スクール 低空エアリアルヨガ	スクール 低空エアリアルヨガ	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★	●9:00~10:15 シヴァナンダヨガ初心者アーサナ ayumi.p ★~★★
●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★	レンタルorパーソナル	●12:45~14:00 NEW! エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★	養成コース①	養成コース②	●15:00~16:15 (12.26H) 低空エアリアルヨガ (2.4週) TAEKO ★★	●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★★
	●18:30~19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★	●18:15~19:30 (10.24H) エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★~★★	●17:20~18:10 キッズヨガ 小学生 Megumi		●12:45~14:00 休講
		●20:00~21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★~★★	●20:00~21:15 (月1開催) 眠れる低空エアリアルヨガ TAEKO ★~★★ (2.4週)	●18:40~19:55 (11.25H) 身体すっきりヨガ (2.4週) Megumi ★~★★	●18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★	
14	15	16	17	18	19	20
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★	●10:30~11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●10:30~11:45 ラスト アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★	●10:30~11:45 (3.17.31H) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ (1.3.5週)	●10:30~11:45 エアリアルリラックスヨガ TAEKO ★~	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★	●9:00~10:15 シヴァナンダヨガ初心者アーサナ ayumi.p ★~★★
●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★	レンタルorパーソナル	●12:45~14:00 NEW! エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★		●16:00~16:30 NEW! キッズヨガ 3~6歳 Megumi		●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★★
	●18:30~19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★	●18:30~19:30 (17.31H) ヨガホイール (1.3.5週) Aimi ★★ NEW!	●17:20~18:10 キッズヨガ 小学生 Megumi	●18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★	●12:45~14:00 柔軟を深めるハンモックスストレッチ Hitomi ★★
		●20:00~21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★~★★		●18:40~19:55 (4.18H) はじめてのエアリアルヨガ Megumi ★~★★ (1.3週)	●20:15~21:30 (5.19H) エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO ★★~ (1.3週)	スクール チャクラヒーリングアロマ 入門コース③
21	22	23	24	25	26	27
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★	●10:30~11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●10:30~11:45 ラスト アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★	●10:30~11:30 (24H) FRP~ローラーピラティス~ Michiko ★★ (2.4週)	●10:30~11:45 エアリアルリラックスヨガ TAEKO ★~	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★	●9:00~10:15 シヴァナンダヨガ初心者アーサナ ayumi.p ★~★★
●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★	レンタルorパーソナル	●12:45~14:00 NEW! エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★		●14:00~14:45 (25日) ベビーヨガ TAEKO		●11:00~12:15 ハンモックダンス YAN ★★
●14:00~15:30 《特別クラス》 ヴィンヤサフロー WS YAN ★★~	●18:30~19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★	●18:15~19:30 (10.24H) エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★~★★ (2.4週)	●16:00~16:30 NEW! キッズヨガ 3~6歳 Megumi	●15:00~16:15 (12.26H) 低空エアリアルヨガ (2.4週) TAEKO ★★	●12:45~14:00 柔軟を深めるハンモックスストレッチ Hitomi ★★
		●20:00~21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★~★★	●20:00~21:15 (月1開催) キャンドルヨガニードラ TAEKO ★ 第3チャクラ	●17:20~18:10 キッズヨガ 小学生 Megumi	●18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★	
28	29	30	31	 <p><b>CONTRAILヨガスタジオからお知らせ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>【フロアチケット&amp;月謝の方 → Aerialクラスは+1000円】</li> <li>【エアリアル体験 受講可能クラス】 → 運動量★/★~/★</li> <li>【お子様連れok】 平日・日曜 午前~13:00 開始の全てのレッスン</li> <li>【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</li> </ul>		
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★	●10:30~11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●10:30~11:45 ラスト アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★	●10:30~11:45 (3.17.31H) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ (1.3.5週)			
●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★	レンタルorパーソナル	●12:45~14:00 NEW! エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★				
	●18:30~19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★	●18:30~19:30 ヨガホイール (1.3.5週) Aimi ★★ NEW!			
		●20:00~21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★~★★				