

CONTRAIL 8月スケジュール (8/8 変更後)

	日	月	火	水	木	金	土	
朝ヨガ	9:00~10:00 朝ヨガ 毎週開講 5日Tatsuki(代講)★~★★ 12.19.26 JURI ★~★★		6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★ 開講 7.21.28日 7日 TAEKO (代講)	7:15~8:15 朝ヨガ SHINTARO ★~★★★ 開講 1.8.22.29日		6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★ 開講 10.17.24.31日	9:00~10:30 shinoYOG 上級者限定レッスン(90分) 4.18日 shino ★★ NEW!! 入門クラス♪	
10:30~	10:30~11:45 エアリアル 体幹 TAEKO ★★ 毎週	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 7.28日	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ JURI ★~★★★ 開講 1.8.29日	10:30~11:30 NEW FACE! ヴァンヤサヨガ Tatsuki ★★~ 開講 2.9.16.30日	第3金曜 10:30~11:30 ベビーヨガ 比呂己 開講 17日	9:00~10:15 shinoYOG入門 11.25日 shino ★★ 11:30~12:45 パワーヨガ	
12:15~	12:15~13:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★ 毎週		12:15~13:30 エアリアル アクティブ TAEKO ★★ 体験不可 開講 7.28日	12:15~13:30 エアリアル リンパ TAEKO ★★ 開講 1.8.29日	レンタルスペース or プライベートレッスン		SHINTARO ★★ 開講 4.11.18日 13:15~14:30 ストレッチヨガ SHINTARO ★ 毎週 25日 JURI (代講)	
午後	14:00~15:15 ヘルシーボディヨガ 澄香 ★★ 毎週 5日 Tatsuki (代講)		13~15日お盆休み	15:00~16:15 28日 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	15:30~16:45 エアリアル リンパ 開講 2.16日 Kate ★★ 8/2 18:30~20:00 特別ワークショップ 開脚ストレッチ Eiko先生	レンタルスペース or プライベートレッスン	15:00~16:15 エアリアル オールレベル Kaoru ★★ 毎週
	15:45~17:00 エアリアル フィットネス Kate ★★ 開講 12.19日	15:30~16:30 ストレッチ&ピラティス Rena ★~★★ 開講 6.20.27日	レンタルスペース or プライベートレッスン					17:00~18:15 隔週別レッスン 4.18日エアリアルアクティブ
夕方~夜	8/26 18:30~20:30 JURIの月夜ヨガ 90分ヨガ+手放しワーク付き (クレイの足湯のお土産付き) *詳細はJURI先生へ♪	18:30~19:45 時間変更 6.20日 エアリアルリンパ TAEKO ★★ 開講 6.20.27日	18:30~19:30 デトックスヨガ JURI ★★ 開講 21日	18:30~19:45 時間変更 エアリアル ビギナー TAEKO ★ 8月代講 開講 1.8.22.29日	18:00~19:15 9日START! アロマヨガ JURI ★ 開講 9.16.23.30日	18:00~19:15 NEW FACE! リラクセスヨガ Tatsuki ★~ 毎週	TAEKO ★★ (体験不可) 11.25日 エアリアルビギナー TAEKO ★ 25日Kaoru(代講)	
		20:15~21:30 隔週別レッスン 6.20日 エアリアルオールレベル TAEKO ★~★★ 27日 エアリアルリラクセス TAEKO ★ 低い位置	20:00~21:15 パワーヨガ SHINTARO ★★ 開講 21.28日	20:15~21:30 時間変更 ハンモックダンス 8月代講 TAEKO ★★~(体験不可) 開講 1.8.22.29日	20:00~21:15 9日 キャンドルヨガニドラ TAEKO ★~ 16.23.30日子宮バランスヨガ JURI ★	20:00~21:15 隔週別レッスン 3.17.31日初めてのアシュタンガ SHINTARO ★★ 10日 陰ヨガ SHINTARO ★ 24日 陰ヨガ Tatsuki (代講)★	レンタルスペース or プライベートレッスン	

* 8/2(木) 特別ワークショップ 開脚の女王Eiko先生による開脚ストレッチ

* 8/13~8/15 お盆休み

* 8/21~8/23 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が休講になります。

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

* Yogaチケット&月謝 → Aerialクラスは+1000円 Yogaクラス90min+500円 受講可能