

yogastudio CONTRAIL 2022年8月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土												
	1	2	3	4	5	6												
	10:00~11:15 【隔週】 ヨガハイールベーシック Chihoko ★~★★	10:30~11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMI.U ★~★★	10:30~11:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~		10:30~11:45 【隔週】 エアリアルリンパフロー TAEKO ★★	10:00~11:15 【1.3.5週】 ハタヨガベーシック AYUMI.U ★~★★												
		13:00~14:15 エアリアルヨガ ビギナー キヤロ ★~★★	13:00~14:15 筋膜リリース キヤロ ★			11:45~13:00 【1.3.5週】 エアリアルヨガ 肩こり&腰痛解消 Kaoru ★★												
	18:30~19:45 エアリアルヨガ ストレッチ YUI ★~★★	18:30~19:45 ★~★★ 肩こり・腰痛改善ヨガ ayumi.p	18:00~19:15 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★~★★	18:30~19:45 エアリアルリンパフロー TAEKO ★★	18:30~19:45 NEW! 【1週】 ヨガハイールベーシック Chihoko ★~★★	16:30~17:45 会員限定 ハンモックダンス TAEKO ★★												
	20:15~21:30 アクティブヨガ Michiko ★★	レンタルorプライベート	19:45~21:00 【1.5週】 エアリアルヨガ healing YUI ★ (低位置)	20:15~21:30 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★	20:15~21:30 【1週】 アロマリラックスヨガ TAEKO ★ 第3チャクラ													
7	8	9	10	11	12	13												
10:00~11:15 NEW! ハタヨガフレッシュ MANAKA ★~★★	10:00~11:00 【隔週】 ボディメイクピラティス Chihoko ★~★★	10:30~11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMI.U ★~★★	10:30~11:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	★通常レッスンと異なります 10:30~11:45 エアリアルリンパフロー TAEKO ★★	10:30~11:45 【隔週】 エアリアルヨガ オールレベル TAEKO ★★	10:00~11:15 【2.4週】 モーニングストレッチフロー ayumi.p ★~★★												
11:45~13:00 NEW! エアリアルヨガベーシック MANAKA ★~★★		13:00~14:15 エアリアルヨガ ビギナー キヤロ ★~★★	13:00~14:15 筋膜リリース キヤロ ★			11:45~13:00 【2.4週】 学ぶヨガ ayumi.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		13:30~14:45 【2.4週】 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★												
	18:30~19:45 エアリアルヨガ ストレッチ YUI ★~★★	18:30~19:45 ★~★★ 肩こり・腰痛改善ヨガ ayumi.p	18:00~19:15 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★~★★	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~)	18:30~19:45 【2.3.4週】 股関節柔軟ヨガ ayumi.p ★~★★	15:30~16:45 会員限定 ハンモックダンス TAEKO ★★												
	20:15~21:30 アクティブヨガ Michiko ★★	20:15~21:30 【2.4週】 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	19:45~21:00 【2.4週】 スローリラックスヨガ Mii ★~★★		レンタルorプライベート													
14	15	16	17	18	19	20												
	10:00~11:15 【隔週】 ヨガハイールベーシック Chihoko ★~★★	10:30~11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMI.U ★~★★	10:30~11:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	10:30~11:15 ベビーヨガ TAEKO	10:30~11:45 【隔週】 エアリアルリンパフロー TAEKO ★★	10:00~11:15 【1.3.5週】 ハタヨガベーシック AYUMI.U ★~★★												
		13:00~14:15 エアリアルヨガ ビギナー キヤロ ★~★★	13:00~14:15 休講			11:45~13:00 【1.3.5週】 エアリアルヨガ 肩こり&腰痛解消 Kaoru ★★												
	お盆期間 8/14と8/15.16夕方レッスンお休みとなります																	
			18:00~19:15 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★~★★	18:30~19:45 エアリアルリンパフロー TAEKO ★★	18:30~19:45 【2.3.4.5週】 股関節柔軟ヨガ ayumi.p ★~★★	15:30~16:45 会員限定 ハンモックダンス TAEKO ★★												
			19:45~21:00 【3週】 エアリアルヨガ healing YUI ★ (通常の布の位置)	20:15~21:30 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★	レンタルorプライベート													
21	22	23	24	25	26	27												
10:00~11:15 NEW! ハタヨガフレッシュ MANAKA ★~★★	10:00~11:00 【隔週】 ボディメイクピラティス Chihoko ★~★★	10:30~11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMI.U ★~★★	10:30~11:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~		10:30~11:45 【隔週】 エアリアルヨガ オールレベル TAEKO ★★	10:00~11:15 【2.4週】 モーニングストレッチフロー ayumi.p ★~★★												
11:45~13:00 NEW! エアリアルヨガベーシック MANAKA ★~★★		13:00~14:15 エアリアルヨガ ビギナー キヤロ ★~★★	13:00~14:15 筋膜リリース キヤロ ★			11:45~13:00 【2.4週】 学ぶヨガ ayumi.p ★~★★												
				17:20~18:10 【隔週】 キッズヨガ (3歳~) YUI		13:30~14:45 【2.4週】 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★												
	18:30~19:45 エアリアルヨガ ストレッチ YUI ★~★★	18:30~19:45 ★~★★ 肩こり・腰痛改善ヨガ ayumi.p	18:00~19:15 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★~★★	18:30~19:45 エアリアルリンパフロー TAEKO ★★	18:30~19:45 【2.3.4.5週】 股関節柔軟ヨガ ayumi.p ★~★★	15:30~16:45 会員限定 ハンモックダンス 発表会 TAEKO ★★												
	20:15~21:30 アクティブヨガ Michiko ★★	20:15~21:30 【2.4週】 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	19:45~21:00 【2.4週】 スローリラックスヨガ Mii ★~★★	20:15~21:30 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★	レンタルorプライベート													
28	29	30	31	<table border="1"> <tr> <td>エアリアル</td> <td>フロア</td> <td>ヨガハイール</td> </tr> <tr> <td colspan="3">【Yogaチケット&月謝→ Aerialクラスは+1000円】 【ヨガハイール75分クラス Yogaチケット&月謝利用可能】 *2 特別レッスン 会員様2500円(差額お支払い可能)/非会員様3000円 全ての通い放題の方+1000円</td> </tr> <tr> <td colspan="3">ベビー・キッズ ベビー体験1500円(1回のみ) 2回目以降2000円 キッズ体験2000円(2回の合計)エアリアル+1000円</td> </tr> <tr> <td colspan="3">新型コロナ対策として受付での検温、アルコール消毒にご協力ください スタジオ内は必ずマスク着用をお願い致します *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 空いている時間帯や休講の時間帯はパーソナルレッスン・キッズスタジオレンタル可能です</td> </tr> </table>			エアリアル	フロア	ヨガハイール	【Yogaチケット&月謝→ Aerialクラスは+1000円】 【ヨガハイール75分クラス Yogaチケット&月謝利用可能】 *2 特別レッスン 会員様2500円(差額お支払い可能)/非会員様3000円 全ての通い放題の方+1000円			ベビー・キッズ ベビー体験1500円(1回のみ) 2回目以降2000円 キッズ体験2000円(2回の合計)エアリアル+1000円			新型コロナ対策として受付での検温、アルコール消毒にご協力ください スタジオ内は必ずマスク着用をお願い致します *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 空いている時間帯や休講の時間帯はパーソナルレッスン・キッズスタジオレンタル可能です		
エアリアル	フロア	ヨガハイール																
【Yogaチケット&月謝→ Aerialクラスは+1000円】 【ヨガハイール75分クラス Yogaチケット&月謝利用可能】 *2 特別レッスン 会員様2500円(差額お支払い可能)/非会員様3000円 全ての通い放題の方+1000円																		
ベビー・キッズ ベビー体験1500円(1回のみ) 2回目以降2000円 キッズ体験2000円(2回の合計)エアリアル+1000円																		
新型コロナ対策として受付での検温、アルコール消毒にご協力ください スタジオ内は必ずマスク着用をお願い致します *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 空いている時間帯や休講の時間帯はパーソナルレッスン・キッズスタジオレンタル可能です																		
	18:30~19:45 エアリアルヨガ ストレッチ YUI ★~★★	18:30~19:45 ★~★★ 肩こり・腰痛改善ヨガ ayumi.p	18:00~19:15 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★~★★	19:45~21:00 【1.5週】 エアリアルヨガ healing YUI ★ (低位置)														
	20:15~21:30 アクティブヨガ Michiko ★★	レンタルorプライベート																