

yogastudio CONTRAIL 2024年9月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5 ↓ (5.19日)	6	7	
●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 ★★★	●11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★	●10:30~11:45 (4.18日) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ (1.3.5週)	●10:30~11:45 【低位置】 低空エアリアルリラックスヨガ TAEKO ★~★★ (1.3.5週)	●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 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★	レンタルorパーソナル	●16:00~16:30 キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳 Megumi	レンタルorパーソナル	●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★★	
●13:30~15:10 特別WS WONDER WHEEL YOGA Back Bend ホイールを使って後屈を深める Chihoko	●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 (4.18日) ヨガホイール Aimi ★★ (1.3.5週)	●17:20~18:10 キッズヨガ 小学生クラス 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 (5.19日) はじめてのエアリアルヨガ Megumi ★~★★ (1.3.5週)	●20:15~21:30 (6.20日) エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO ★★~ (1.3.5週)		
8	9	10	11	12	13	14	
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★	●10:30~11:45 休講	●11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★	●10:30~11:30 (11.25日) FRP~ローラーピラティス~ Michiko ★★ (2.4週)	●10:30~11:45 (12.26日) エアリアルリラックスヨガ TAEKO ★~★★ (2.4週)	●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 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★	レンタルorパーソナル	●16:00~16:30 キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳 Megumi	●15:00~16:15 【低位置】 低空エアリアルヨガ (13.27日) TAEKO ★★ (2.4週)	●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★★	
レンタルorパーソナル		●18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★	●18:15~19:30 (11.25日) エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★~★★ (2.4週)	●17:20~18:10 キッズヨガ 小学生クラス Megumi	●18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★	13:00~15:30 特別WS アロマスキンケアオイル作り & 顔・頭のセルフかつきWS TAEKO & ayumi.p	
		●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 ★	●18:40~19:55 (12.26日) 身体すっきりヨガ Megumi ★~★★ (2.4週)			
15	16	17	18	19 ↓ (5.19日)	20	21	
●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 ★★★	●11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★	●10:30~11:45 (4.18日) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ (1.3.5週)	●10:30~11:45 【低位置】 低空エアリアルリラックスヨガ TAEKO ★~★★ (1.3.5週)	●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 ★★	●13:00~14:15 (祝) 時間変更 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●12:45~14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★	レンタルorパーソナル	●16:00~16:30 キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳 Megumi	レンタルorパーソナル	●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★★	
レンタルorパーソナル		●18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★	●18:30~19:30 (4.18日) ヨガホイール Aimi ★★ (1.3.5週)	●17:20~18:10 キッズヨガ 小学生クラス 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 休講		●18:40~19:55 (5.19日) はじめてのエアリアルヨガ Megumi ★~★★ (1.3.5週)	●20:15~21:30 (6.20日) エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO ★★~ (1.3.5週)		
22	23	24	25	26	27	28	
●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 ★★★	●11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★	●10:30~11:30 (11.25日) FRP~ローラーピラティス~ Michiko ★★ (2.4週)	●10:30~11:45 (12.26日) エアリアルリラックスヨガ TAEKO ★~★★ (2.4週)	●10:30~11:45 休講	●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 ★★	●13:00~14:15 (祝) 時間変更 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●12:45~14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★	レンタルorパーソナル	●16:00~16:30 キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳 Megumi	●15:00~16:15 【低位置】 低空エアリアルヨガ (13.27日) TAEKO ★★ (2.4週)	●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★★	
レンタルorパーソナル		●18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★	●18:15~19:30 (11.25日) エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★~★★ (2.4週)	17:20~18:10 (月1開催) エアリアルキッズヨガ Megumi +1000円	●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 ★~★★	●20:00~21:15 (月1開催) キャンドルヨガニードラ TAEKO ★ 第5チャクラ	●18:40~19:55 (12.26日) 身体すっきりヨガ Megumi ★~★★ (2.4週)			
29	30	<div style="text-align: center;">  <p>CONTRAIL ヨガスタジオからお知らせ</p> <p>【フロアチケット&月謝の方 → Aerialクラスは+1000円】</p> <p>【エアリアル体験 受講可能クラス】 → 運動量★/★~/★★</p> <p>【お子様連れok】 平日・日曜 午前~13:00 開始の全てのレッスン</p> <p>【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</p> </div>					30
●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 ★★★						レンタルorパーソナル