

# yogastudio CONTRAIL 10月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
		6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★	7:15~8:15 男の朝ヨガ SHINTARO ★~★★★		6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★		
		10:30~11:45 エアリアル ビギナー TAEKO ★	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ JURI ★~★★★	10:30~11:30 ヴィンヤサフロー Tatsuki ★★		10:30~11:45 ヴィンヤサフロー YUUKA ★★ NEW!!	
	15:30~16:30 ストレッチ&ピラティス Rena ★~★★★	12:15~13:30 エアリアル リンパ TAEKO ★★	12:15~13:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★			13:30~14:45 エアリアル オールレベル Kaoru ★★	
	18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★	18:30~19:30 ヴィンヤサフロー Tatsuki ★★	18:30~19:45 エアリアル オールレベル YAN ★★	18:00~19:15 アロマヨガ JURI ★	18:00~19:15 呼吸法&リラクセスヨガ Tatsuki ★	15:30~16:45 体験不可 ハンモックダンス YAN ★★~	
	20:15~21:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★	20:00~21:15 shino YOG shino ★★~	20:15~21:30 体験不可 ハンモックダンス YAN ★★~	20:00~21:15 子宮バランスヨガ JURI ★~★★★	20:00~21:15 初めてのアシュタンガヨガ SHINTARO ★★		
7	8	9	10	11	12	13	
9:00~10:00 朝ヨガ chika(代講) ★~★★★		6:30~7:30 朝ヨガ TAEKO(代講) ★~★★★	7:15~8:15 男の朝ヨガ SHINTARO ★~★★★			10:00~12:00 ワークショップ ハタヨガプラクティス SHINTARO	
10:30~11:45 エアリアル 体幹 TAEKO ★★	13:30~14:45 エアリアル ビギナー TAEKO ★	10/9~10/11 9:00~17:30 エアリアルヨガ 養成講座					詳細はHPかスタッフまで! 13:30~14:45 エアリアル オールレベル Kaoru ★★
12:15~13:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★	15:30~16:30 ストレッチ&ピラティス Rena ★~★★★					15:30~16:45 体験不可 ハンモックダンス YAN ★★~	
14:00~15:15 ヘルシーボディヨガ 澄香 ★★	18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★	18:30~19:30 ヴィンヤサフロー Tatsuki ★★	18:30~19:45 エアリアル オールレベル YAN ★★	18:00~19:15 アロマヨガ YUUKA(代講) ★~★★★	18:00~19:15 呼吸法&リラクセスヨガ Tatsuki ★		
15:45~17:00 体験不可 エアリアル アクティブ TAEKO ★★~		20:00~21:15 陰ヨガ Tatsuki ★	20:15~21:30 体験不可 ハンモックダンス YAN ★★~	20:00~21:15 子宮バランスヨガ YAN(代講) ★~★★★	20:00~21:15 陰ヨガ SHINTARO ★		
14	15	16	17	18	19	20	
9:00~10:00 朝ヨガ YUUKA(代講) ★~★★★		6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★	7:15~8:15 男の朝ヨガ SHINTARO ★~★★★		6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★		
10:30~11:45 エアリアル 体幹 TAEKO ★★		10:30~11:45 エアリアル ビギナー TAEKO ★	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ JURI ★~★★★	10:30~11:30 ヴィンヤサフロー Tatsuki ★★		10:30~11:45 ヴィンヤサフロー YUUKA ★★ NEW!!	
12:15~13:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★		12:15~13:30 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★	12:15~13:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★			13:30~14:45 エアリアル オールレベル Kaoru ★★	
14:00~15:15 ヘルシーボディヨガ YAN(代講) ★★	18:30~20:00 特別ワークショップ!! 開脚ストレッチ Eiko先生	18:30~19:30 ヴィンヤサフロー Tatsuki ★★	18:30~19:45 エアリアル オールレベル YAN ★★	18:00~19:15 アロマヨガ JURI ★	18:00~19:15 呼吸法&リラクセスヨガ Tatsuki ★	15:30~16:45 体験不可 ハンモックダンス YAN ★★~	
		20:00~21:15 shino YOG shino ★★~	20:15~21:30 体験不可 ハンモックダンス YAN ★★~	20:00~21:15 子宮バランスヨガ JURI ★~★★★	20:00~21:15 初めてのアシュタンガヨガ SHINTARO ★★		
21	22	23	24	25	26	27	
9:00~10:00 朝ヨガ JURI ★~★★★		6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★	7:15~8:15 男の朝ヨガ SHINTARO ★~★★★		6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★	9:00~10:30 shino YOG 上級者 shino ★★	
10:30~11:45 エアリアル 体幹 TAEKO ★★		10:30~11:45 エアリアル ビギナー TAEKO ★	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ JURI ★~★★★	10:30~11:30 ヴィンヤサフロー Tatsuki ★★	日にち変更 10:30~11:30 ベビーヨガ&ママ マッサージ 比呂己	13:30~14:45 エアリアル オールレベル Kaoru ★★	
12:15~13:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★		12:15~13:30 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★	12:15~13:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★			15:30~16:45 体験不可 ハンモックダンス (代講) ★★~	
14:00~15:15 ヘルシーボディヨガ 澄香 ★★	18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★	18:30~19:30 ヴィンヤサフロー Tatsuki ★★	18:30~19:45 エアリアル オールレベル YAN ★★	19:00~20:30 満月の月夜ヨガ JURI ★~★★★	18:00~19:15 呼吸法&リラクセスヨガ Tatsuki ★		
15:45~17:00 体験不可 エアリアル アクティブ TAEKO ★★~	20:15~21:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★	20:00~21:15 陰ヨガ Tatsuki ★	20:15~21:30 体験不可 ハンモックダンス YAN ★★~	中之島公園 芝生広場 詳細はHPかスタッフまで!	20:00~21:15 陰ヨガ SHINTARO ★		
28	29	30	31	* 10/15(月) 18:30~ 開脚の女王Eiko先生による開脚ストレッチ * 10/13(土) 10:00~ ハタヨガプラクティス * 10/19(金) 10:30~ ベビーヨガ&ママ マッサージ * 10/25(木) 19:00~ 満月の月夜YOGA 中之島公園 * 10/9~11 エアリアルヨガ養成講座のため10:30~夕方 休講			
9:00~10:00 朝ヨガ JURI ★~★★★		6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★	7:15~8:15 男の朝ヨガ SHINTARO ★~★★★	エアリアルヨガ	フロアヨガ	ワークショップ	
10:30~11:45 エアリアル 体幹 TAEKO ★★		10:30~11:45 エアリアル ビギナー TAEKO ★	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ JURI ★~★★★	* Yogaチケット&月謝→ Aerialクラスは+1000円 shinoYOG 90分+500円 受講可能 エアリアルヨガ: 初回体験や肩こり解消したい・体を伸ばしたい方はビギナークラスへ♪			
12:15~13:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★	15:30~16:30 ストレッチ&ピラティス Rena ★~★★★	12:15~13:30 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★	12:15~13:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★				
14:00~15:15 ヘルシーボディヨガ 澄香 ★★	18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★	18:30~19:30 ヴィンヤサフロー Tatsuki ★	18:30~19:45 エアリアル オールレベル TAEKO(代講) ★★				
	20:15~21:30 キャンドルヨガニドラ TAEKO ★	20:00~21:15 shino YOG shino ★★~	20:15~21:30 ハンモックダンス TAEKO(代講) ★★~				