

yogastudio CONTRAIL 2021年10月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
<p>新型コロナ対策として しばらくの間レッスン最大人数を エアリアル6名/ヨガ8名 とさせていただきます また、レッスン中は基本マスクの着用をお願いいたします ご迷惑おかけ致しますが よろしくお祈りいたします</p> <p>エアリアルヨガ フロアヨガ ベビー・キッズ</p> <p>【Yogaチケット&月謝→ Aerialクラスは+1000円】</p> <p>10/10(日)10:00~11:00 パークヨガ【中之島公園】</p> <p>*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</p>					<p>1</p> <p>10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★★</p>	<p>2</p> <p>10:00~11:15 【奇数週】 ハタヨガベーシック AYUMLU ★~★★★</p> <p>11:45~13:00 【奇数週】 エアリアルヨガ 肩こり&腰痛解消 Kaoru ★★</p>	
<p>3</p> <p>9:00~10:00 モーニングフローヨガ YUUKA ★★</p> <p>10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★~★★★</p>	<p>4</p> <p>18:30~19:45 エアリアル 美脚ヨガ YUUKA ★~★★★</p> <p>20:15~21:30 【定員6名】 リストラティブ&陰ヨガ Mii ★</p>	<p>5</p> <p>10:30~11:45 再スタート♡ アロマヨガ AYUMLU ★~★★★</p> <p>12:15~13:30 エアリアルオールレベル yuki ★★</p> <p>18:30~19:45 股関節柔軟ヨガ ayumi.p ★~★★★</p> <p>20:15~21:30 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★★</p>	<p>6</p> <p>10:30~11:45 【隔週】 初めてのハンモックダンス TAEKO ★★ 会員様限定</p> <p>15:00~15:50 エアリアルキッズヨガ YUI チケット+1000円(3歳~)</p> <p>18:00~19:15 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★~★★★</p> <p>19:45~21:00 スローリラクソロジー Mii ★~★★★</p>	<p>7</p> <p>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~)</p> <p>18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★</p> <p>20:15~21:30 【隔週】 エアリアルヨガ(低) healing YUI ★</p>	<p>8</p> <p>10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★★</p> <p>18:30~19:45 【隔週】 股関節ゆるめヨガ yuki ★★</p> <p>20:15~21:30 エアリアルオールレベル yuki ★★</p>	<p>9</p> <p>10:00~11:15 【偶数週】 モーニングストレッチフロー ayumi.p ★~★★★</p> <p>11:45~13:00 【偶数週】 エアリアルオールレベル yuki ★★</p> <p>13:30~14:45 【偶数週】 やさしいインヴァナダヨガ ayumi.p ★★ 初心者向け</p> <p>15:30~16:45 会員様限定 ハンモックダンス TAEKO ★★~★★★</p>	
<p>10</p> <p>10:00~11:00 パークヨガ【中之島公園】 30分/90分 YUUKA/TAEKO グラウンディングフローヨガ /呼吸を深めるヨガ yoga+ヘルシー弁当♡</p>	<p>11</p> <p>18:30~19:45 エアリアル 美脚ヨガ YUUKA ★~★★★</p> <p>20:15~21:30 【定員6名】 リストラティブ&陰ヨガ Mii ★</p>	<p>12</p> <p>10:30~11:45 再スタート♡ アロマヨガ AYUMLU ★~★★★</p> <p>12:15~13:30 エアリアルオールレベル yuki ★★</p> <p>18:30~19:45 股関節柔軟ヨガ ayumi.p ★~★★★</p> <p>20:15~21:30 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★★</p>	<p>13</p> <p>10/13~10/15 10:00~18:00 (14日17:00まで) CONTRAIL主催 講師TAEKO エアリアルヨガ指導者養成講座 (4期)</p>		<p>14</p> <p>17:20~18:10 【隔週】 キッズヨガ(3歳~) YUI</p> <p>18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★</p> <p>20:15~21:30 【隔週】 ポティリリースヨガ YUI ★</p>	<p>15</p> <p>18:30~19:45 【隔週】 ハートオープンヨガ yuki ★★</p> <p>20:15~21:30 エアリアルオールレベル yuki ★★</p>	<p>16</p> <p>10:00~11:15 【奇数週】 ハタヨガベーシック AYUMLU ★~★★★</p> <p>11:45~13:00 【奇数週】 エアリアルヨガ 肩こり&腰痛解消 Kaoru ★★</p> <p>15:30~16:45 会員様限定 ハンモックダンス TAEKO ★★~★★★</p>
<p>17</p> <p>9:00~10:00 モーニングフローヨガ YUUKA ★★</p> <p>10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★~★★★</p>	<p>18</p> <p>18:30~19:45 エアリアル 美脚ヨガ YUUKA ★~★★★</p> <p>20:15~21:30 【定員6名】 リストラティブ&陰ヨガ Mii ★</p>	<p>19</p> <p>10:30~11:45 再スタート♡ アロマヨガ AYUMLU ★~★★★</p> <p>12:15~13:30 エアリアルオールレベル yuki ★★</p> <p>18:30~19:45 股関節柔軟ヨガ ayumi.p ★~★★★</p> <p>20:15~21:30 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★★</p>	<p>20</p> <p>10:30~11:45 初めてのハンモックダンス TAEKO ★★ 会員様限定</p> <p>15:00~15:50 エアリアルキッズヨガ YUI チケット+1000円(3歳~)</p> <p>18:00~19:15 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★~★★★</p> <p>19:45~21:00 スローリラクソロジー Mii ★~★★★</p>	<p>21</p> <p>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~)</p> <p>18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★</p> <p>20:15~21:30 【隔週】 エアリアルヨガ(低) healing YUI ★</p>	<p>22</p> <p>10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★★</p> <p>18:30~19:45 【隔週】 股関節ゆるめヨガ yuki ★★</p> <p>20:15~21:30 エアリアルオールレベル yuki ★★</p>	<p>23</p> <p>10:00~11:15 【偶数週】 モーニングストレッチフロー ayumi.p ★~★★★</p> <p>11:45~13:00 【偶数週】 エアリアルオールレベル yuki ★★</p> <p>13:30~14:45 【偶数週】 やさしいインヴァナダヨガ ayumi.p ★★ 初心者向け</p> <p>15:30~16:45 会員様限定 ハンモックダンス TAEKO ★★~★★★</p>	
<p>24/31</p> <p>9:00~10:00 モーニングフローヨガ YUUKA ★★</p> <p>10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★~★★★</p>	<p>25</p> <p>18:30~19:45 エアリアル 美脚ヨガ YUUKA ★~★★★</p> <p>20:15~21:30 【定員6名】 リストラティブ&陰ヨガ Mii ★</p>	<p>26</p> <p>10:30~11:45 再スタート♡ アロマヨガ AYUMLU ★~★★★</p> <p>12:15~13:30 エアリアルオールレベル yuki ★★</p> <p>18:30~19:45 股関節柔軟ヨガ ayumi.p ★~★★★</p> <p>20:15~21:30 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★★</p>	<p>27</p> <p>18:00~19:15 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★~★★★</p> <p>19:45~21:00 スローリラクソロジー Mii ★~★★★</p>	<p>28</p> <p>17:20~18:10 【隔週】 キッズヨガ(3歳~) YUI</p> <p>18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★</p> <p>20:15~21:30 【隔週】 ポティリリースヨガ YUI ★</p>	<p>29</p> <p>10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★★</p> <p>18:30~19:45 【隔週】 ハートオープンヨガ yuki ★★</p> <p>20:15~21:30 エアリアルオールレベル yuki ★★</p>	<p>30</p> <p>10:00~11:15 【奇数週】 ハタヨガベーシック AYUMLU ★~★★★</p> <p>11:45~13:00 【奇数週】 エアリアルヨガ 肩こり&腰痛解消 Kaoru ★★</p> <p>15:30~16:45 会員様限定 ハンモックダンス TAEKO ★★~★★★</p>	