

yogastudio CONTRAIL 2024年10月スケジュール

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		●11:00~12:15 代講 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ TAEKO ★★ ●12:45~14:00 代講 エアリアル美尻・美脚ヨガ TAEKO ★★ ●18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★ ●20:00~21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★~★★	●10:30~11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ レンタルorパーソナル ●18:30~19:30 (1.3.5週) ヨガホイール Aimi ★★	●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) ●16:00~16:30 キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳 Megumi ●17:20~18:10 キッズヨガ 小学生クラス Megumi ●18:40~19:55 (1.3.5週) はじめてのエアリアルヨガ Megumi ★~★★	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ ★~★★ ●14:00~14:45 ベビーヨガ TAEKO ●18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★ ●20:15~21:30 (1.3.5週) エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO ★★~	10:45~11:45 パークヨガ【中之島公園】 30分/30分 MANAKA / TAEKO 費用 発酵腸活弁当付き 2500円 ヨガのみ参加 1500円 マットレンタル 300円(事前予約) 小学生以下ヨガ無料 お弁当のみ 1300円
6	7	8	9	10	11	12
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★ ●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	●10:30~11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★ レンタルorパーソナル ●18:30~19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★ ●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 ●18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★ ●20:00~21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★~★★	●10:30~11:30 (2.4週) FRP~ローラーピラティス~ Michiko ★★ レンタルorパーソナル ●18:15~19:30 (2.4週) エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★~★★ ●20:00~21:15 (月1開催) 眠れる低空エアリアルヨガ TAEKO ★	●10:30~11:45 (2.4週) エアリアルリラックスヨガ TAEKO ★~★★ ●16:00~16:30 キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳 Megumi ●17:20~18:10 キッズヨガ 小学生クラス Megumi ●18:40~19:55 身体すっきりヨガ Megumi ★~★★ (2.4週)	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ ★~★★ ●15:00~16:15 【低位置】 低空エアリアルヨガ (2.4週) TAEKO ★★ ●18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★	●9:00~10:15 体講 ↓時間 いつもと違います ●13:00~14:15 ハンモックダンス TAEKO ★★ レンタルorパーソナル
13	14	15	16	17	18	19
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★ ●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	●10:30~11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★ ●13:00~14:15 ㊟ 時間変更 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★ ●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 ●18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★ ●20:00~21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★~★★	●10:30~11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ レンタルorパーソナル ●18:30~19:30 (1.3.5週) ヨガホイール Aimi ★★ ●20:00~21:15 (月1開催) キャンドルヨガニードラ TAEKO ★ 第6チャクラ	●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) ●16:00~16:30 キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳 Megumi ●17:20~18:10 キッズヨガ 小学生クラス Megumi ●18:40~19:55 (1.3.5週) はじめてのエアリアルヨガ Megumi ★~★★ (2.4週)	●10:30~11:45 代講 エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★~★★ レンタルorパーソナル ●18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★ ●20:15~21:30 (1.3.5週) エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO ★★~	●9:00~10:15 シヴァナンダヨガ 初心者アーサナ ayumi.p ★~★★ ●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★ ●12:45~14:00 柔軟を深めるハンモックスストレッチ Hitomi ★★ レンタルorパーソナル
20	21	22	23	24	25	26
心と身体 整うアセス♥ ~自分を大切に~ 10:00~17:00 仁小占星術鑑定・Sarana Yoga Jyotish ルノルマンカードと数秘・占星術占い 糸巻もっふモクアエステ ハーブ蒸し & トリートメント 炭酸ヘアSPA Earth makeクレイフェイスパウダーWS グルテンフリー×ヴィーガンおやつ ローズスイーツ ヨガウェア「BEPATCH」 ポップアップ	●10:30~11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★ レンタルorパーソナル ●18:30~19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★ ●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 ●18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★ ●20:00~21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★~★★	●10:30~11:30 (2.4週) FRP~ローラーピラティス~ Michiko ★★ レンタルorパーソナル ●18:15~19:30 (2.4週) エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★~★★ ●20:00~21:15 (月1開催) キャンドルヨガニードラ TAEKO ★ 第6チャクラ	●10:30~11:45 (2.4週) エアリアルリラックスヨガ TAEKO ★~★★ ●16:00~16:30 キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳 Megumi ●17:20~18:10 キッズヨガ 小学生クラス Megumi ●18:40~19:55 身体すっきりヨガ Megumi ★~★★ (2.4週)	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ ★~★★ ●15:00~16:15 【低位置】 低空エアリアルヨガ (2.4週) TAEKO ★★ ●18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★	●9:00~10:15 シヴァナンダヨガ 初心者アーサナ ayumi.p ★~★★ ●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★ ●12:45~14:00 柔軟を深めるハンモックスストレッチ Hitomi ★★ レンタルorパーソナル
27	28	29	30	31		
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★ ●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	●10:30~11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★ レンタルorパーソナル ●18:30~19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★ ●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 ●18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★ ●20:00~21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★~★★	●10:30~11:45 体講 レンタルorパーソナル ●18:30~19:30 (1.3.5週) ヨガホイール Aimi ★★	●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) ●16:00~16:30 キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳 Megumi ●17:20~18:10 (月1開催) エアリアルキッズヨガ Megumi +1000円 ●18:40~19:55 (1.3.5週) はじめてのエアリアルヨガ Megumi ★~★★		

CONTRAIL ヨガスタジオからお知らせ

- 【フロアチケット&月謝の方 → Aerialクラスは+1000円】
- 【エアリアル体験 受講可能クラス】 → 運動量★/★~/★★
- 【お子様連れok】 平日・日曜 午前~13:00 開始の全てのレッスン
- 【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