

yogastudio CONTRAIL 11月スケジュール

			木	金	土	
			1	2	3	
<p>* 11/8 月夜ヨガ 90分レッスン</p> <p>* 11/18 ワークショップ アロマストーン作り&YOGA</p> <p>* 11/24 ワークショップ シヴァナンダヨガ入門</p> <p>* 11/13~11/15 エアリアルヨガ養成講座のため10:30~夕方までのレッスンは休講</p>				<p>6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★</p>	<p>10:30~11:30 ヴィンヤサフロー YUUKA ★~★★</p>	
エアリアルヨガ	フロアヨガ	ワークショップ			<p>13:30~14:45 エアリアルヨガ 柔軟性UP TAEKO(代講) ★~★★</p>	
			<p>18:00~19:15 アロマヨガ JURI ★</p>	<p>18:00~19:15 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★</p>	<p>15:30~16:45 体験不可 ハンモックダンス TAEKO(代講)★★~</p>	
			<p>20:00~21:15 子宮バランスヨガ JURI ★~★★</p>	<p>20:00~21:15 初めてのアシュタンガヨガ SHINTARO ★★</p>		
4	5	6	7	8	9	10
<p>9:00~10:00 朝ヨガ JURI ★~★★</p>		<p>6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★</p>	<p>7:15~8:15 男の朝ヨガ SHINTARO ★~★★</p>		<p>6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★</p>	<p>10:30~11:30 ヴィンヤサフロー YUUKA ★~★★</p>
<p>10:30~11:45 エアリアルヨガ 体幹 TAEKO ★★</p>		<p>10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★</p>	<p>10:30~11:30 骨盤調整ヨガ JURI ★~★★</p>			
<p>12:15~13:30 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★</p>	<p>15:30~16:30 ストレッチ&ピラティス Rena ★~★★</p>	<p>12:15~13:30 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★</p>	<p>12:15~13:30 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★</p>			<p>13:30~14:45 エアリアルヨガ 肩こり&腰痛解消 Kaoru ★~★★</p>
<p>14:00~15:15 ヘルシーボディヨガ 澄香 ★★</p>	<p>18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★</p>			<p>18:00~19:15 アロマヨガ JURI ★</p>	<p>18:00~19:15 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★</p>	<p>15:30~16:45 体験不可 ハンモックダンス TAEKO(代講)★★~</p>
	<p>20:15~21:30 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★</p>	<p>20:00~21:15 shino YOG shino ★★~</p>	<p>20:15~21:30 エアリアルヨガ 体幹 TAEKO ★★</p>	<p>20:00~21:30 90分lesson 月夜ヨガ JURI ★~★★</p>	<p>20:00~21:15 陰ヨガ SHINTARO ★</p>	
11	12	13	14	15	16	17
<p>9:00~10:00 朝ヨガ JURI ★~★★</p>		<p>6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★</p>	<p>7:15~8:15 男の朝ヨガ SHINTARO ★~★★</p>		<p>6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★</p>	<p>10:30~11:30 ヴィンヤサフロー YUUKA ★~★★</p>
<p>10:30~11:45 エアリアルヨガ 体幹 TAEKO ★★</p>		11/13~15 9:00~17:30 エアリアルヨガ 養成講座				
<p>12:15~13:30 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★</p>	<p>15:30~16:30 ストレッチ&ピラティス Rena ★~★★</p>					<p>13:30~14:45 エアリアルヨガ 肩こり&腰痛解消 Kaoru ★~★★</p>
<p>14:00~15:15 ヘルシーボディヨガ MEI(代講) ★★</p>	<p>18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★</p>		<p>18:30~19:45 NEW!! デトックスヨガ(12月~月曜) yuki ★★</p>	<p>18:00~19:15 アロマヨガ JURI ★</p>	<p>18:00~19:15 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★</p>	<p>15:30~16:45 休講</p>
<p>15:45~17:00 体験不可 エアリアル アクティブ TAEKO ★★~</p>	<p>20:15~21:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★</p>	<p>20:00~21:15 パワーヨガ SHINTARO ★★~</p>	<p>20:15~21:30 エアリアルヨガ 体幹 TAEKO ★★</p>	<p>20:00~21:15 子宮バランスヨガ JURI ★~★★</p>	<p>20:00~21:15 初めてのアシュタンガヨガ SHINTARO ★★</p>	
18	19	20	21	22	23	24
<p>☆ワークショップ☆ アロマストーン作り &YOGA</p>		<p>6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★</p>	<p>7:15~8:15 男の朝ヨガ SHINTARO ★~★★</p>		<p>6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★</p>	<p>10:30~11:30 ヴィンヤサフロー YUUKA ★~★★</p>
<p>10:00~12:00 初めてのエアリアルヨガ TAEKO ★</p>		<p>10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★</p>	<p>10:30~11:30 骨盤調整ヨガ JURI ★~★★</p>			
<p>13:30~15:30 ヘルシーボディヨガ 体幹 澄香 ★★</p>	<p>15:30~16:30 ストレッチ&ピラティス Rena ★~★★</p>	<p>12:15~13:30 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★</p>	<p>12:15~13:30 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★ (全身ストレッチ)</p>	<p>18:00~19:15 デトックスヨガ(12月~月曜) yuki ★★</p>	<p>18:00~19:15 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★</p>	<p>13:30~14:45 エアリアルヨガ 肩こり&腰痛解消 Kaoru ★~★★</p>
<p>16:00~18:00 エアリアルシェイプアップ TAEKO ★★</p>	<p>18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★</p>		<p>18:30~19:45 NEW!! デトックスヨガ(12月~月曜) yuki ★★</p>	<p>18:00~19:15 アロマヨガ JURI ★</p>	<p>18:00~19:15 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★</p>	<p>15:30~16:45 体験不可 ハンモックダンス TAEKO(代講)★★~</p>
<p>18:30~20:30 キャンドルヨガ JURI ★</p>	<p>20:15~21:30 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★</p>	<p>20:00~21:15 shino YOG shino ★★~</p>	<p>20:15~21:30 エアリアルヨガ 体幹 TAEKO ★★</p>	<p>20:00~21:15 子宮バランスヨガ JURI ★~★★</p>	<p>20:00~21:15 陰ヨガ SHINTARO ★</p>	<p>☆ワークショップ☆ 17:30~19:00 シヴァナンダヨガ入門 ayumi</p>
25	26	27	28	29	30	
<p>9:00~10:00 朝ヨガ JURI ★~★★</p>		<p>6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★</p>	<p>7:15~8:15 男の朝ヨガ SHINTARO ★~★★</p>		<p>6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★</p>	
<p>10:30~11:45 エアリアルヨガ 体幹 TAEKO ★★</p>		<p>10:30~11:45 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★</p>	<p>10:30~11:30 骨盤調整ヨガ JURI ★~★★</p>			
<p>12:15~13:30 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★</p>	<p>15:30~16:30 ストレッチ&ピラティス Rena ★~★★</p>	<p>12:15~13:30 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★</p>	<p>12:15~13:30 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★</p>			
<p>14:00~15:15 ヘルシーボディヨガ 澄香 ★★</p>	<p>18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★</p>		<p>18:30~19:45 NEW!! デトックスヨガ(12月~月曜) yuki ★★</p>	<p>18:00~19:15 アロマヨガ JURI ★</p>	<p>18:00~19:15 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★</p>	
<p>15:45~17:00 体験不可 エアリアル アクティブ TAEKO ★★~</p>	<p>20:15~21:30 キャンドルヨガニドラ TAEKO ★</p>	<p>20:00~21:15 パワーヨガ SHINTARO ★★~</p>	<p>20:15~21:30 エアリアルヨガ 体幹 YAN ★★</p>	<p>20:00~21:15 子宮バランスヨガ JURI ★~★★</p>	<p>20:00~21:15 初めてのアシュタンガヨガ SHINTARO ★★</p>	