

yogastudio CONTRAIL 2024年11月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
<p style="text-align: center;">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お問い合わせください</p>						
				<p>青梓 曜日・内容変更</p>	<p>1 ●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★</p> <p>●15:00～16:00 NEW ヨガホイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>●18:30～19:30 ヨガホイル Aimi ★★</p>	<p>2 ●9:00～10:15 シヴァナンダヨガ 初心者アサナ ayumi.p ★～★★</p> <p>●11:00～12:15 体講義</p> <p>●12:45～14:00 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>
<p>3 ●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★</p> <p>●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>4 ●11:00～12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★</p> <p>●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★</p> <p>●13:00～14:15 時間変更 エアリアルヨガティス Hitomi ★★～</p>	<p>5 ●11:00～12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★</p> <p>●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★</p> <p>●18:15～19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★</p> <p>●20:00～21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★～★★</p>	<p>6 ●10:30～11:45 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ (1.3.5週)</p> <p>●15:00～16:15 【低位置】 低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ (1.3.5週)</p> <p>●18:15～19:30 エアリアルヨガ リンパ TAEKO ★★ (1.3.5週)</p> <p>●20:00～21:15 エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO ★★～ (1.3.5週)</p>	<p>7 ●10:30～11:45 エアリアルヨガ リンパ TAEKO ★★ (1.3.5週)</p> <p>●14:00～14:45 ベビーヨガ TAEKO</p> <p>●16:00～16:30 キッズヨガ 幼児クラス 3～6歳 Megumi</p> <p>●17:20～18:10 キッズヨガ 小学生クラス Megumi</p> <p>●18:40～19:55 (1.3.5週) 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★ (1.3.5週)</p>	<p>8 ●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★</p> <p>●15:00～16:00 NEW ヨガホイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>●18:30～19:30 ヨガホイル Aimi ★★</p>	<p>9 ●9:00～10:15 シヴァナンダヨガ 初心者アサナ ayumi.p ★～★★</p> <p>●11:00～12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★</p> <p>●12:45～14:00 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★</p> <p>体講義</p> <p>レンタルorパーソナル</p>
<p>10 ●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★</p> <p>●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>11 ●10:30～11:45 体講義</p> <p>●18:30～19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★～</p>	<p>12 ●11:00～12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★</p> <p>●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★</p> <p>●18:15～19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★</p> <p>●20:00～21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★～★★</p>	<p>13 ●10:30～11:30 FRP～ローラーピラティス～ Michiko ★★ (2.4週)</p> <p>●15:00～16:15 【低位置】 低空エアリアルヨガ リラックス TAEKO ★～★★ (2.4週)</p> <p>●18:15～19:30 エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★～★★ (2.4週)</p> <p>●20:00～21:15 【低位置】 眠れる低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ (月1開催)</p>	<p>14 ●10:30～11:45 エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★～★★ (2.4週)</p> <p>●16:00～16:30 キッズヨガ 幼児クラス 3～6歳 Megumi</p> <p>●17:20～18:10 キッズヨガ 小学生クラス Megumi</p> <p>●18:40～19:55 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★ (2.4週)</p>	<p>15 ●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★</p> <p>●15:00～16:00 NEW ヨガホイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>●18:30～19:30 ヨガホイル Aimi ★★</p>	<p>16 ●9:00～10:15 シヴァナンダヨガ 初心者アサナ ayumi.p ★～★★</p> <p>●11:00～12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★</p> <p>●12:45～14:00 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>
<p>17 ●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★</p> <p>●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>●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</p>	<p>18 ●10:30～11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★</p> <p>●12:15～13:30 NEW アロマストレッチヨガ TAEKO ★～★★</p> <p>●18:30～19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★～</p>	<p>19 ●11:00～12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★</p> <p>●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★</p> <p>●18:15～19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★</p> <p>●20:00～21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★～★★</p>	<p>20 ●10:30～11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★</p> <p>●15:00～16:15 【低位置】 低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ (1.3.5週)</p> <p>●18:15～19:30 エアリアルヨガ リンパ TAEKO ★★ (1.3.5週)</p> <p>●20:00～21:15 エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO ★★～ (1.3.5週)</p>	<p>21 ●10:30～11:45 エアリアルヨガ リンパ TAEKO ★★ (1.3.5週)</p> <p>●16:00～16:30 キッズヨガ 幼児クラス 3～6歳 Megumi</p> <p>●17:20～18:10 キッズヨガ 小学生クラス Megumi</p> <p>●18:40～19:55 (1.3.5週) 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★ (1.3.5週)</p>	<p>22 ●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★</p> <p>●15:00～16:00 NEW ヨガホイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>●18:30～19:30 ヨガホイル Aimi ★★</p>	<p>23 ●9:00～10:15 シヴァナンダヨガ 初心者アサナ ayumi.p ★～★★</p> <p>●11:00～12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★</p> <p>●12:45～14:00 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>
<p>24 ●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★</p> <p>●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>25 ●10:30～11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★</p> <p>●12:15～13:30 NEW アロマストレッチヨガ TAEKO ★～★★</p> <p>●18:30～19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★～</p>	<p>26 ●11:00～12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★</p> <p>●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★</p> <p>●18:15～19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★</p> <p>●20:00～21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★～★★</p>	<p>27 ●10:30～11:30 FRP～ローラーピラティス～ Michiko ★★ (2.4週)</p> <p>●15:00～16:15 【低位置】 低空エアリアルヨガ リラックス TAEKO ★～★★ (2.4週)</p> <p>●18:15～19:30 エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★～★★ (2.4週)</p> <p>●20:00～21:15 (月1開催) キャンドルヨガニードラ TAEKO ★ 第7チャクラ</p>	<p>28 スクール</p> <p>低空エアリアルヨガ 指導者養成コース①</p> <p>●17:20～18:10 (月1開催) エアリアルキッズヨガ Megumi +1000円</p> <p>●18:40～19:55 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★ (2.4週)</p>	<p>29 スクール</p> <p>低空エアリアルヨガ 指導者養成コース②</p> <p>●18:30～19:30 ヨガホイル Aimi ★★</p>	<p>30 ●9:00～10:15 シヴァナンダヨガ 初心者アサナ ayumi.p ★～★★</p> <p>●11:00～12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★</p> <p>●12:45～14:00 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>