

yogastudio CONTRAIL 2023年2月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
2023年3月より少しスケジュール変動があります 早め(2月初旬)にスケジュールUPLしますのでご確認お願い致します			1 ●10:30~11:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~ 子連れok↓ ●13:00~14:15 筋膜リリース キャロ ★ レンタルorパーソナル	2 レンタルorパーソナル ●17:20~18:10【隔週】 キッズヨガ(3歳~) YUI	3 ●10:30~11:45 エアリアルヨガ オールレベル TAEKO ★★ レンタルorパーソナル ●18:30~19:45【1.3週】 ●19:00~20:15 ハンモックダンス初級 ayumi.p ★~★★ レンタルorパーソナル	4 ●10:00~11:15 ハタヨガベーシック AYUMLU ★~★★★ ●11:45~13:00【1.3.5週】 エアリアルヨガ 肩こり&腰痛解消 Kaoru ★★ レンタルorパーソナル ●15:30~16:45 エアリアルヨガ 体幹 TAEKO ★★~
5 ●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★★ 子連れok↓ ●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★~★★★	6 ●10:00~11:00【隔週】 ボディメイクピラティス Chihoko ★~★★★ 子連れok ●18:30~19:45 エアリアルヨガ ストレッチ YUI ★~★★★ ●20:15~21:30 アクティブヨガ Michiko ★★	7 ●10:30~11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★★ 子連れok↓ ●13:00~14:15 エアリアルヨガ ビギナー キャロ ★~★★★ ●18:30~19:45 肩こり・腰痛改善ヨガ ayumi.p ★~★★★ レンタルorパーソナル	8 ●10:30~11:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~ 子連れok↓ ●13:00~14:15 筋膜リリース キャロ ★ ●18:00~19:15 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★~★★★ ●19:45~21:00【2.4週】 スローリラックスヨガ Mii ★~★★★	9 レンタルorパーソナル ●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~) ●19:00~20:15 休講	10 レンタルorパーソナル ●19:00~20:15【2.4週】 アロマリラックスヨガ TAEKO ★ レンタルorパーソナル	11 ●10:00~11:15【2.4週】 モーニングストレッチフロー ayumi.p ★~★★★ ●11:45~13:00【2.4週】 学ぶヨーガ ayumi.p ★~★★★ ●13:30~14:45【2.4週】 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★★ ●15:30~16:45 エアリアルヨガ 体幹 TAEKO ★★~
12 ●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★★ 子連れok↓ ●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	13 ●10:00~11:15【隔週】 ヨガホイールフローベーシック Chihoko ★~★★★ 子連れok レンタルorパーソナル ●18:30~19:45 エアリアルヨガ ストレッチ YUI ★~★★★ ●20:15~21:30 アクティブヨガ Michiko ★★	14 ●10:30~11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★★ 子連れok↓ ●13:00~14:15 エアリアルヨガ ビギナー キャロ ★~★★★ レンタルorパーソナル ●18:30~19:45 肩こり・腰痛改善ヨガ ayumi.p ★~★★★ ●20:15~21:30【2.4週】 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	15 ●10:30~11:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~ 子連れok↓ ●13:00~14:15 筋膜リリース キャロ ★ ●18:00~19:15 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★~★★★ ●19:45~21:00【1.3週】 エアリアルヨガ healing YUI ★ (通常の布の位置)	16 ●10:30~11:45 エアリアルヨガ オールレベル TAEKO ★★ 子連れok レンタルorパーソナル ●17:20~18:10【隔週】 キッズヨガ(3歳~) YUI ●19:00~20:15 ハンモックダンス初級 TAEKO ★★~ レンタルorパーソナル	17 ←2/16より木曜日へ移動 ●14:00~14:45 ベビーヨーガ TAEKO レンタルorパーソナル ●18:30~19:45【1.3週】 股関節柔軟ヨガ ayumi.p ★~★★★ レンタルorパーソナル	18 ●10:00~11:15 ハタヨガベーシック AYUMLU ★~★★★ ●11:45~13:00【1.3.5週】 エアリアルヨガ 肩こり&腰痛解消 Kaoru ★★ レンタルorパーソナル ●15:30~17:00《特別WS》 エアリアルアドバンス (スタジオzoom) YAN *1 (アシスタントTAEKO)
19 ●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★★ 子連れok↓ ●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★~★★★ ●13:30~15:00《特別WS》 チャレンジ YOGA WHEEL Chihoko *2	20 ●10:00~11:00【隔週】 ボディメイクピラティス Chihoko ★~★★★ 子連れok レンタルorパーソナル ●18:30~19:45 エアリアルヨガ ストレッチ YUI ★~★★★ ●20:15~21:30 アクティブヨガ Michiko ★★	21 ●10:30~11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★★ 子連れok↓ ●13:00~14:15 エアリアルヨガ ビギナー キャロ ★~★★★ レンタルorパーソナル ●18:30~19:45 肩こり・腰痛改善ヨガ ayumi.p ★~★★★ レンタルorパーソナル	22 ●10:30~11:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~ 子連れok↓ ●13:00~14:15 筋膜リリース キャロ ★ ●18:00~19:15 エアリアルヨガ 機能改善 YUI ★~★★★ ●19:45~21:00【2.4週】 スローリラックスヨガ Mii ★~★★★	23 *祝日スケジュール ●10:30~11:45 エアリアルヨガ オールレベル TAEKO ★★ 14:30~16:00《特別WS》 rhythmic movement yoga リズミック ムーブメント YUI *3 ●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~) ●19:00~20:15 ハンモックダンス初級 TAEKO ★★~ レンタルorパーソナル	24 レンタルorパーソナル ●19:00~20:15【2.4週】 アロマリラックスヨガ TAEKO ★ レンタルorパーソナル	25 ●10:00~11:15【2.4週】 モーニングストレッチフロー ayumi.p ★~★★★ ●11:45~13:00【2.4週】 学ぶヨーガ ayumi.p ★~★★★ ●13:30~14:45【2.4週】 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★~★★★ ●15:30~16:45 エアリアルヨガ 体幹 TAEKO ★★~
26 ●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★★ 子連れok↓ ●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★~★★★ ●16:00~17:30《特別WS》 エアリアルダンス [シングルポイント] SAWA *1	27 ●10:00~11:15【隔週】 ヨガホイールフローベーシック Chihoko ★~★★★ 子連れok レンタルorパーソナル ●18:30~19:45 エアリアルヨガ ストレッチ YUI ★~★★★ ●20:15~21:30 アクティブヨガ Michiko ★★	28 ●10:30~11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★★ 子連れok↓ ●13:00~14:15 エアリアルヨガ ビギナー キャロ ★~★★★ レンタルorパーソナル ●18:30~19:45 肩こり・腰痛改善ヨガ ayumi.p ★~★★★ ●20:15~21:30【2.4週】 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	フロアヨガ ピラティス [Yogaチケット&月謝→ Aerialクラスは+1000円] *1 4500円 *2 3500円 *3 3000円 ●会員様500円引き(チケット差額お支払いOK) *通い放題 1500円引き ●会員様500円引き(チケット差額お支払いOK) *通い放題 1000円引き ●会員様500円引き(チケット差額お支払いOK) *通い放題 1500円引き 空いている時間帯や休講の時間帯はパーソナルレッスンやスタジオレンタル可能です 《パーソナルレッスン》 ・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	エアリアルヨガ ヨガホイール ハンモックダンス ベビー・キッズ ●エアリアル初心者ok 子連れok お子様連れ歓迎	*の数は運動量を示しています	