

yogastudio CONTRAIL 4月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
9:00~10:00 朝ヨガ JURI ★~★★		6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★			6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★	9:00~10:30 BORN TO YOG shino ★★★	
10:30~11:45 エアリアル 体幹 TAEKO ★★		10:30~11:45 エアリアル ビギナー TAEKO ★	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ JURI ★~★★	10:30~11:30 デトックスヨガ JURI ★★		11:30~12:45 エアリアル オールレベル Kaoru ★★	
12:15~13:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★	13:30~14:45 エアリアル オールレベル TAEKO ★★	12:15~13:30 エアリアル アクティブ TAEKO ★★	12:15~13:30 エアリアル リンパ TAEKO ★★			13:30~14:45 NEW! パワーヨガ SHINTARO ★★	
14:00~15:15 ヘルシーボディヨガ 澄香 ★★	15:30~16:30 NEW! ストレッチ&ピラティス Rena ★~★★			15:45~17:00 エアリアル リンパ Kate ★★ English speaker ok!	14:00~15:00 アクティブフローヨガ Mai ★★~★★★	15:15~ 16:30 NEW! ストレッチヨガ SHINTARO ★	
15:45~16:45 アロマヨガ 澄香 ★	18:30~19:45 エアリアル ビギナー TAEKO ★	18:30~19:30 インナービューティーヨガ Mami ★★	18:30~19:45 エアリアル オールレベル TAEKO ★★	4/5 18:30~20:00 特別ワークショップ 開脚ストレッチ Eiko先生		17:00~18:15 体験不可 エアリアル アクティブ TAEKO ★★	
	20:15~21:30 エアリアル リンパ TAEKO ★★	20:00~21:15 BORN TO YOG ビギナー Mami ★★~	20:15~21:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★		19:30~20:45 NEW! 初めてのアシュタンガ SHINTARO ★★		
8	9	10	11	12	13	14	
9:00~10:00 朝ヨガ JURI ★~★★		6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★			6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★	9:00~10:30 BORN TO YOG shino ★★★	
10:30~11:45 エアリアル 体幹 TAEKO ★★						11:30~12:45 エアリアル オールレベル Kaoru ★★	
12:15~13:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★	13:30~14:45 エアリアル オールレベル TAEKO ★★	4/10~4/12 9:00~17:30 エアリアルヨガ 養成講座					●ワークショップ● ハタヨガプラクティス 2部構成 13:30~ 15:15~ 詳細 HPへ!! SHINTARO ★~
	15:30~16:30 NEW! ストレッチ&ピラティス Rena ★~★★						
	18:30~19:45 エアリアル ビギナー TAEKO ★	18:30~19:30 インナービューティーヨガ Mami ★★	18:30~19:45 エアリアル オールレベル TAEKO ★★			17:00~18:15 体幹ヨガ ayumi ★~★★	
	20:15~21:30 キャンドルヨガニドラ TAEKO ★	20:00~21:15 BORN TO YOG ビギナー Mami ★★~	20:15~21:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★	20:00~21:15 ストレッチヨガ ayumi ★~★★	19:30~20:45 NEW! 陰ヨガ SHINTARO ★		
15	16	17	18	19	20	21	
9:00~10:00 朝ヨガ JURI ★~★★		6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★			6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★	9:00~10:30 BORN TO YOG shino ★★★	
10:30~11:45 エアリアル 体幹 TAEKO ★★		10:30~11:45 エアリアル ビギナー TAEKO ★	10:30~11:30 骨盤調整ヨガ JURI ★~★★	10:30~11:30 デトックスヨガ JURI ★★		11:30~12:45 エアリアル オールレベル Kaoru ★★	
12:15~13:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★	13:30~14:45 エアリアル オールレベル TAEKO ★★	12:15~13:30 エアリアル アクティブ TAEKO ★★	12:15~13:30 エアリアル リンパ TAEKO ★★			13:30~14:45 NEW! パワーヨガ SHINTARO ★★	
14:00~15:15 ヘルシーボディヨガ 澄香 ★★	15:30~16:30 NEW! ストレッチ&ピラティス Rena ★~★★			15:45~17:00 エアリアル リンパ 代講 TAEKO★★	14:00~15:00 アクティブフローヨガ Mai ★★~★★★	15:15~ 16:30 NEW! ストレッチヨガ SHINTARO ★	
15:45~16:45 アロマヨガ 澄香 ★	18:30~19:45 エアリアル ビギナー TAEKO ★	18:30~19:30 インナービューティーヨガ Mami ★★	18:30~19:45 エアリアル オールレベル TAEKO ★★			17:00~18:15 体験不可 エアリアル アクティブ TAEKO ★★	
	20:15~21:30 エアリアル リンパ TAEKO ★★	20:00~21:15 BORN TO YOG ビギナー Mami ★★~	20:15~21:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★	20:00~21:15 ストレッチヨガ ayumi ★~★★	19:30~20:45 NEW! 初めてのアシュタンガ SHINTARO ★★		
22	23	24	25	26	27	28	
		6:30~7:30 朝ヨガ 代講 TAEKO ★~★★				9:00~10:30 BORN TO YOG shino ★★★	
10:30~11:45 エアリアル 体幹 TAEKO ★★		10:30~11:45 エアリアル ビギナー TAEKO ★		10:30~11:30 ベビーヨガ 助産師 比呂美先生		11:30~12:45 エアリアル オールレベル Kaoru ★★	
12:15~13:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★	13:30~14:45 エアリアル オールレベル TAEKO ★★	12:15~13:30 エアリアル アクティブ TAEKO ★★	12:15~13:30 エアリアル リンパ TAEKO ★★			13:30~14:45 NEW! パワーヨガ SHINTARO ★★	
14:00~15:15 ヘルシーボディヨガ 澄香 ★★	15:30~16:30 NEW! ストレッチ&ピラティス Rena ★~★★			15:45~17:00 エアリアル リンパ Kate ★★ English speaker ok!	14:00~15:00 アクティブフローヨガ Mai ★★~★★★	15:15~ 16:30 NEW! ストレッチヨガ SHINTARO ★	
15:45~16:45 アロマヨガ 澄香 ★	18:30~19:45 エアリアル ビギナー TAEKO ★		18:30~19:45 エアリアル オールレベル TAEKO ★★			17:00~18:15 体幹ヨガ ayumi ★~★★	
	20:15~21:30 キャンドルヨガニドラ TAEKO ★	20:00~21:15 BORN TO YOG ビギナー 代講 shino ★★~	20:15~21:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★	20:00~21:15 ストレッチヨガ ayumi ★~★★	19:30~20:45 NEW! 陰ヨガ SHINTARO ★		
29	30	<p>* 4/10~4/12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が休講になります。</p> <p>* 4/14 ワークショップ 『ハタヨガプラクティス』75分レッスン2部構成 詳細はHPIにて♪</p> <p>* 月曜20:15~、金曜19:30~、土曜17:00~は隔週などでレッスンが異なります。</p> <p>* Yogaチケット&月謝→ Aerialクラスは+1000円 Yogaクラス90min/120minは+500円 受講可能</p> <p>* 『体験チケット2回分』 Aerial 5000円 / Yoga 2000円 / Aerial+Yoga 3500円 (有効期限2週間)</p>					
10:30~11:45 エアリアル 体幹 TAEKO ★★							
12:15~13:30 エアリアル ビギナー TAEKO ★	13:30~14:45 エアリアル オールレベル TAEKO ★★						
14:00~15:15 ボディメイクヨガ 澄香 ★★							
15:45~16:45 アロマヨガ 澄香 ★	18:30~19:45 エアリアル ビギナー TAEKO ★						
	20:15~21:30 エアリアル リンパ TAEKO ★★						