

yogastudio CONTRAIL 2024年4月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
	●10:30~11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●10:30~11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★	お休み	●10:30~11:45 エアリアルリラックスヨガ TAEKO ★~	レンタルorパーソナル	●9:00~10:15 時間変更 シヴァナンダヨガ 初心者アサナ ayumi.p ★~★★	
	レンタルorパーソナル	●13:00~14:15 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★		●17:20~18:10 キッズヨガ Megumi		●12:45~14:00 ハンモックストレッチ Hitomi ★★	
	●18:30~19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★		●18:40~19:55 はじめてのヨガ Megumi ★~★★		●14:30~15:45 ハンモックダンス (過去曲) TAEKO ★★★	
		●20:00~21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★~★★		●20:15~21:30 (5.19日) エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO ★★~			
7	8	9	10	11	12	13	
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★	●10:30~11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●10:30~11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★	レンタルorパーソナル	●10:30~11:45 エアリアルリラックスヨガ TAEKO ★~	●10:30~11:45 (12.26日) エアリアルリンパ(むくみ解消) Michiko ★★	●9:00~10:15 シヴァナンダヨガ 初心者アサナ ayumi.p ★~★★	
●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	●13:00~14:15 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★		●17:20~18:10 キッズヨガ Megumi	●11:00~12:15 時間変更 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●12:45~14:00 休講
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 ★★~	●18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★		●18:15~19:30 (10.24日) エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★~★★	●18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★		
		●20:00~21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★~★★	●20:00~21:15 (10.24日) 眠れる低空エアリアルヨガ TAEKO ★	●18:40~19:55 はじめてのヨガ Megumi ★~★★			
14	15	16	17	18	19	20	
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★	●10:30~11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●10:30~11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★	お休み	●10:30~11:45 エアリアルリラックスヨガ TAEKO ★~	レンタルorパーソナル	●9:00~10:15 シヴァナンダヨガ 初心者アサナ ayumi.p ★~★★	
●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	●13:00~14:15 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★		●14:00~14:45 (18日) ベビーヨガ TAEKO		●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●12:45~14:00 ハンモックストレッチ Hitomi ★★
	●18:30~19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★		●17:20~18:10 キッズヨガ Megumi		●18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★	
		●20:00~21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★~★★		●18:40~19:55 はじめてのヨガ Megumi ★~★★	●20:15~21:30 (5.19日) エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO ★★~		
21	22	23	24	25	26	27	
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★	●10:30~11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●10:30~11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★	レンタルorパーソナル	●10:30~11:45 エアリアルリラックスヨガ TAEKO ★~	●10:30~11:45 (12.26日) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★	●9:00~10:15 シヴァナンダヨガ 初心者アサナ ayumi.p ★~★★	
●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	●13:00~14:15 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★		●17:20~18:10 キッズヨガ Megumi	●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●12:45~14:00 ハンモックストレッチ Hitomi ★★	
●13:30~15:10 特別WS WONDER WHEEL YOGA 逆転・アームバランスを極める Chihoko	●18:30~19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●18:15~19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★		●18:15~19:30 (10.24日) エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★~★★	●18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★		
		●20:00~21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★~★★	●20:00~21:15 (10.24日) 眠れる低空エアリアルヨガ TAEKO ★	●18:40~19:55 はじめてのヨガ Megumi ★~★★			
28	29	30	 <p>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でお問い合わせください</p>				
心と身体 整うフェス♥ ~自分を大切に~	●10:30~11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●10:30~11:45 アロマストレッチ&ピラティス AYUMLU ★~★★					
10:00~17:00 インド占星術鑑定・Sarapa Yoga Jyotish ヨガ数秘セッション ルルマンカードと数秘・占星術占い 【ハーブ蒸し & かきま】デトックス体験会 首肩トリートメント&ドライヘッドスパ 糸脱毛・ふも毛ケアエステ Earth makeクレイフェイスパウダーWS フラワーアクセサリー販売	●13:00~14:15 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●13:00~14:15 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★					
		●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 ★~★★					