yogastudio　CONTRAIL　　10月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 6:30～7:30 朝ヨガ JURI　★～★★ 10:30～11:45 エアリアル　ビギナー TAEKO　★	3 7:15～8:15 男の朝ヨガ SHINTARO　★～★★ 10:30～11:30 骨盤調整ヨガ JURI　★～★★	4 10:30～11:30 ヴィンヤサフロー Tatsuki　★★	5 6:30～7:30 朝ヨガ JURI　★～★★	6 10:30～11:30 ヴィンヤサフロー YUUKA　★★　NEW!!
	15:30～16:30 ストレッチ＆ピラティス Rena　★～★★ 18:30～19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO　★★ 20:15～21:30 エアリアル　ビギナー TAEKO　★	12:15～13:30 エアリアル　リンパ TAEKO　★★ 18:30～19:30 ヴィンヤサフロー Tatsuki　★★ 20:00～21:15 shino YOG shino　★★～	12:15～13:30 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 YAN　★★ 20:15～21:30　体験不可 ハンモックダンス YAN　★★～	18:00～19:15 アロマヨガ JURI　★ 20:00～21:15 子宮バランスヨガ JURI　★～★★	18:00～19:15 呼吸法&リラックスヨガ Tatsuki　★ 20:00～21:15 初めてのアシュタンガヨガ SHINTARO　★★	13:30～14:45 エアリアル　オールレベル Kaoru　★★ 15:30～16:45　体験不可 ハンモックダンス YAN　★★～
7 9:00～10:00 朝ヨガ chika(代講)　★～★★ 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　★ 14:00～15:15 ヘルシーボディヨガ 澄香　★★ 15:45～17:00　体験不可 エアリアル　アクティブ TAEKO　★★～	8 13:30～14:45 エアリアル　ビギナー TAEKO　★ 15:30～16:30 ストレッチ＆ピラティス Rena　★～★★ 18:30～19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO　★★	9 6:30～7:30 朝ヨガ TAEKO(代講)　★～★★ 18:30～19:30 ヴィンヤサフロー Tatsuki　★★ 20:00～21:15 陰ヨガ Tatsuki　★	10 7:15～8:15 男の朝ヨガ SHINTARO　★～★★ 18:30～19:45 エアリアル　オールレベル YAN　★★ 20:15～21:30　体験不可 ハンモックダンス YAN　★★～	11 10/9～10/11　9:00～17:30　エアリアルヨガ　養成講座 18:00～19:15 アロマヨガ YUUKA(代講)　★～★★ 20:00～21:15 子宮バランスヨガ YAN(代講)　★～★★	12 18:00～19:15 呼吸法&リラックスヨガ Tatsuki　★ 20:00～21:15 陰ヨガ SHINTARO　★	13 10:00～12:00 ワークショップ ハタヨガプラクティス SHINTARO 詳細はHPかスタッフまで！ 13:30～14:45 エアリアル　オールレベル Kaoru　★★ 15:30～16:45　体験不可 ハンモックダンス YAN　★★～
14 9:00～10:00 朝ヨガ YUUKA(代講)　★～★★ 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　★ 14:00～15:15 ヘルシーボディヨガ YAN(代講)　★★	15 18:30～20:00 特別ワークショップ！！ 開脚ストレッチ　Eiko先生	16 6:30～7:30 朝ヨガ JURI　★～★★ 10:30～11:45 エアリアル　ビギナー TAEKO　★ 12:15～13:30 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO　★★ 18:30～19:30 ヴィンヤサフロー Tatsuki　★★ 20:00～21:15 shino YOG shino　★★～	17 7:15～8:15 男の朝ヨガ SHINTARO　★～★★ 10:30～11:30 骨盤調整ヨガ JURI　★～★★ 12:15～13:30 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 YAN　★★ 20:15～21:30　体験不可 ハンモックダンス YAN　★★～	18 10:30～11:30 ヴィンヤサフロー Tatsuki　★★ 18:00～19:15 アロマヨガ JURI　★ 20:00～21:15 子宮バランスヨガ JURI　★～★★	19 6:30～7:30 朝ヨガ JURI　★～★★ 第3金曜　10:30～11:30 ベビーヨガ&ママ マッサージ 比呂己 18:00～19:15 呼吸法&リラックスヨガ Tatsuki　★ 20:00～21:15 初めてのアシュタンガヨガ SHINTARO　★★	20 10:30～11:30 ヴィンヤサフロー YUUKA　★★　NEW!! 13:30～14:45 エアリアル　オールレベル Kaoru　★★ 15:30～16:45　体験不可 ハンモックダンス YAN　★★～
21 9:00～10:00 朝ヨガ JURI　★～★★ 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　★ 14:00～15:15 ヘルシーボディヨガ 澄香　★★ 15:45～17:00　体験不可 エアリアル　アクティブ TAEKO　★★～	22 18:30～19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO　★★ 20:15～21:30 エアリアル　ビギナー TAEKO　★	23 6:30～7:30 朝ヨガ JURI　★～★★ 10:30～11:45 エアリアル　ビギナー TAEKO　★ 12:15～13:30 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO　★★ 18:30～19:40 ヴィンヤサフロー Tatsuki　★★ 20:00～21:15 陰ヨガ Tatsuki　★	24 7:15～8:15 男の朝ヨガ SHINTARO　★～★★ 10:30～11:30 骨盤調整ヨガ JURI　★～★★ 12:15～13:30 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 YAN　★★ 20:15～21:30　体験不可 ハンモックダンス YAN　★★～	25 10:30～11:30 ヴィンヤサフロー Tatsuki　★★ 19:00～20:30 満月の月夜ヨガ JURI　★～★★ 中之島公園　芝生広場 詳細はHPかスタッフまで！	26 6:30～7:30 朝ヨガ JURI　★～★★ 18:00～19:15 呼吸法&リラックスヨガ Tatsuki　★ 20:00～21:15 陰ヨガ SHINTARO　★	27 9:00～10:30 shino YOG　上級者 shino　★★★ 13:30～14:45 エアリアル　オールレベル Kaoru　★★ 15:30～16:45　体験不可 ハンモックダンス (代講)　★★～
28 9:00～10:00 朝ヨガ JURI　★～★★ 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　★ 14:00～15:15 ヘルシーボディヨガ 澄香　★★	29 15:30～16:30 ストレッチ＆ピラティス Rena　★～★★ 18:30～19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO　★★ 20:15～21:30 キャンドルヨガニドラ TAEKO　★	30 6:30～7:30 朝ヨガ JURI　★～★★ 10:30～11:45 エアリアル　ビギナー TAEKO　★ 12:15～13:30 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO　★★ 18:30～19:30 ヴィンヤサフロー Tatsuki　★ 20:00～21:15 shino YOG shino　★★～	31 7:15～8:15 男の朝ヨガ SHINTARO　★～★★ 10:30～11:30 骨盤調整ヨガ JURI　★～★★ 12:15～13:30 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(代講)　★★ 20:15～21:30 ハンモックダンス TAEKO(代講)　★★～	＊10/15（月）18:30～　開脚の女王Eiko先生による開脚ストレッチ ＊10/13(土）10:00～ ハタヨガプラクティス ＊10/19(金）10:30～ ベビーヨガ&ママ マッサージ ＊10/25(木）19:00～ 満月の月夜YOGA　中之島公園 ＊10/9～11 エアリアルヨガ養成講座のため10:30～夕方　休講 エアリアルヨガ　フロアヨガ　ワークショップ ＊Yogaチケット&月謝→　Aerialクラスは+1000円　shinoYOG　90分+500円　受講可能 エアリアルヨガ：初回体験や肩こり解消したい・体を伸ばしたい方はビギナークラスへ♪		