

# yogastudio CONTRAIL 5月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土		
<b>GW特別レッスン 詳細HPまたは予約サイトレッスン内容にて</b> * 5/2はじめてのキッズヨガ * 5/3 シヴァナンダヨガ入門 * 5/5 新月の月夜ヨガ&ヨガニドラ * 5/6 中之島公園にてインストラクターリレー開催!!  * 金曜20時スタート シヴァナンダヨガ 90分レッスンですがプラス料金なし  * 5/21~5/23 10:30~夕方までのレッスンが休講になります。  * Yogaチケット&月謝→ Aerialクラスは+1000円 エアリアルヨガ: 初心者の方や体を伸ばしたい方はビギナークラスへ♪			1	2	3	4		
エアリアルヨガ			フロアヨガ			特別クラス		
<b>5</b> 9:00~10:00 朝ヨガ JURI ★~★★ 10:30~11:45 *経験者のみ エアリアル 体幹 TAEKO ★★ 12:15~13:30 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★ 14:00~15:00 ヴィンヤサフロー YUUKA ★~★★ 17:30~19:30 新月の月夜ヨガ&ヨガニドラ JURI / TAEKO			<b>6</b> 10:00~11:30 中之島公園 パークヨガ インストラクターリレー AYUMI/SHINTARO/YUI 13:30~14:45 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★ 15:00~16:00 ストレッチ&ピラティス Rena ★~★★★	<b>7</b> 6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★ 10:30~11:45 体幹強化ヨガ AYUMLU ★~★★★ 12:15~13:30 エアリアルオールレベル TAEKO ★~★★★ 18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★ 20:15~21:30 パワーヨガ SHINTARO ★★	<b>8</b> 10:00~11:15 骨盤調整ヨガ JURI ★~★★★ 12:15~13:30 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA(代講) ★ 14:00~15:15 休講 18:30~19:45 ヴィンヤサフロー YAN ★★ 20:15~21:30 *会員様限定 ハンモックダンス YAN ★★~	<b>9</b> 10:30~11:45 朝スッキリヨガ *子連れOK YUI ★~★★★ 14:00~ はじめてのキッズヨガ(3歳~) YUI ★~★★★ 18:30~19:45 アロマヨガ JURI ★ 20:15~21:30 子宮バランスヨガ JURI ★~★★★	<b>10</b> 6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★ 15:00~16:00 身体あたたためヨガ JURI ★~★★★ 18:20~19:35 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★ 20:00~21:30 90分 シヴァナンダヨガ レベル1 ayumi.p ★~	<b>11</b> 10:00~11:15 身体リフレッシュヨガ JURI(代講) ★~★★★ 11:45~13:00 エアリアルヨガ 肩こり&腰痛解消 Kaoru ★~★★★ 13:30~14:45 ストレッチヨガ YUI ★★ 15:30~16:45 ハンモックダンス 会員様限定 TAEKO(代講) ★★~
<b>12</b> 9:00~10:00 朝ヨガ JURI ★~★★★ 10:30~11:45 *経験者のみ エアリアル 体幹 YAN(代講) ★★ 12:15~13:30 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★ 14:00~15:00 ヴィンヤサフロー YUUKA ★~★★★			<b>13</b> 15:00~16:00 ストレッチ&ピラティス Rena ★~★★★ 18:30~19:45 ハートオープンヨガ yuki ★~★★★ 20:15~21:30 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA(代講) ★	<b>14</b> 6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★ 10:30~11:45 体幹強化ヨガ AYUMLU ★~★★★ 12:15~13:30 エアリアルオールレベル YAN(代講) ★~★★★ 18:30~19:45 休講 20:15~21:30 shino YOG shino ★★~	<b>15</b> 10:00~11:15 骨盤調整ヨガ JURI ★~★★★ 12:15~13:30 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA(代講) ★ 14:00~15:15 休講 16日(木)へ 18:30~19:45 ヴィンヤサフロー YAN ★★ 20:15~21:30 *会員様限定 ハンモックダンス YAN ★★~	<b>16</b> 10:30~11:45 朝スッキリヨガ *子連れOK YUI ★~★★★ 14:00~15:15 マタニティヨガ TAEKO 17:20~18:10 キッズヨガ(3歳~) YUI 18:30~19:45 アロマヨガ JURI ★ 20:15~21:30 子宮バランスヨガ JURI ★~★★★	<b>17</b> 6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★ 10:30~11:30 ベビーヨガ&ママ マッサージ 比呂己 15:00~16:00 身体あたたためヨガ YUUKA(代講) ★~★★★ 18:20~19:35 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★ 20:00~21:30 90分 シヴァナンダヨガ レベル2 ayumi.p ★~	<b>18</b> 10:00~11:15 身体リフレッシュヨガ MEI ★~★★★ 11:45~13:00 エアリアルヨガ 肩こり&腰痛解消 Kaoru ★~★★★ 13:30~14:45 ストレッチヨガ YUI ★★ 15:30~16:45 ハンモックダンス 会員様限定 YAN ★★~
<b>19</b> 9:00~10:00 朝ヨガ JURI ★~★★★ 11:00~12:30 特別WS 開脚ストレッチ 開脚の女王 Eiko先生 13:30~14:45 時間変動 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★ 15:15~16:15 時間変動 ヴィンヤサフロー YUUKA ★~★★★ 17:00~18:15 会員様限定 エアリアル アクティブ TAEKO ★★ 19:00~20:3 in中之島公園 満月の月夜ヨガ JURI			<b>20</b> 15:00~16:00 ストレッチ&ピラティス Rena ★~★★★ 18:30~19:45 ハートオープンヨガ yuki ★~★★★ 20:15~21:30 キャンドルヨガニドラ TAEKO ★	<b>21</b> 6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★ 5/21~5/23 9:00~17:30 AAJエアリアルヨガ 養成講座	<b>22</b> 18:30~19:45 ヴィンヤサフロー YAN ★★ 20:15~21:30 *会員様限定 ハンモックダンス YAN ★★~	<b>23</b> 18:30~19:45 エアリアル 美脚ヨガ YUUKA ★~★★★ 20:00~21:15 子宮バランスヨガ JURI ★~★★★	<b>24</b> 6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★ 15:00~16:00 身体あたたためヨガ JURI ★~★★★	<b>25</b> 10:00~11:15 身体リフレッシュヨガ MEI ★~★★★ 11:45~13:00 エアリアルヨガ 肩こり&腰痛解消 Kaoru ★~★★★ 13:30~14:45 ストレッチヨガ YUI ★★ 15:30~16:45 ハンモックダンス 会員様限定 YAN ★★~
<b>26</b> 9:00~10:00 朝ヨガ JURI ★~★★★ 10:30~11:45 *経験者のみ エアリアル 体幹 TAEKO ★★ 12:15~13:30 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★ 14:00~15:00 ヴィンヤサフロー YUUKA ★~★★★			<b>27</b> 15:00~16:00 ストレッチ&ピラティス Rena ★~★★★ 18:30~19:45 ハートオープンヨガ yuki ★~★★★ 20:15~21:30 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★	<b>28</b> 6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★ 10:30~11:45 体幹強化ヨガ AYUMLU ★~★★★ 12:15~13:30 エアリアルオールレベル TAEKO ★~★★★ 18:30~19:45 エアリアルリンパ(むくみ解消) TAEKO ★★ 20:15~21:30 パワーヨガ SHINTARO ★★	<b>29</b> 10:00~11:15 骨盤調整ヨガ JURI ★~★★★ 12:15~13:30 エアリアルヨガ ビギナー TAEKO ★ 14:00~15:15 マタニティヨガ TAEKO 18:30~19:45 ヴィンヤサフロー YAN ★★ 20:15~21:30 *会員様限定 ハンモックダンス YAN ★★~	<b>30</b> 10:30~11:45 朝スッキリヨガ *子連れOK YUI ★~★★★ 17:20~18:10 キッズヨガ(3歳~) YUI 18:30~19:45 アロマヨガ JURI ★ 20:15~21:30 子宮バランスヨガ JURI ★~★★★	<b>31</b> 6:30~7:30 朝ヨガ JURI ★~★★★ 15:00~16:00 身体あたたためヨガ JURI ★~★★★ 18:20~19:35 エアリアルヨガ ビギナー YUUKA ★ 20:00~21:30 90分 シヴァナンダヨガ オープン ayumi.p ★~	