


CONTRAIL 2026年 6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	~10:30 レンタルorパーソナル ●11:00~12:15 (1.3.5週) エアリアルヨガ Flow Yui ★★ ●12:45~14:00 ハンモックダンス Hitomi ★★★	~10:30 レンタルorパーソナル ●11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★ ●12:45~14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★	●10:30~11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 ★★ レンタルorパーソナル ●15:00~16:15 低空エアリアルヨガ リラックス Megumi ★ 【低位置】	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★ レンタルorパーソナル ●16:00~16:40 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳 ●17:20~18:10 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 小学生クラス ●18:30~19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★ レンタルorパーソナル	9:30~14:30 レンタルorパーソナル ●15:00~16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★~★★★ パーソナル ●18:30~19:30 ヨガホーイル Aimi ★★	●8:30~9:45 古典ヨガ ayumi ★~★★★ ●10:15~11:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★ ●12:00~13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★~★★★ ●14:30~15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★ レンタルorパーソナル
7	8	9	10	11	12	13
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★★ ●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★ 13:30~ レンタルorパーソナル	~10:30 レンタルorパーソナル ●11:00~12:15 (2.4週) 低空エアリアルハタヨガ Yui ★★ 【低位置】 ●12:45~14:00 ハンモックダンス Hitomi ★★★	~10:30 レンタルorパーソナル ●11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★ ●12:45~14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★	●10:30~11:30 (2.4週) FRP~ローラーピラティス~ 杉 美智子 ★★ レンタルorパーソナル ●15:00~16:15 低空エアリアルヨガ リラックス Megumi ★ 【低位置】	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★★ レンタルorパーソナル ●16:00~16:40 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 幼児 ●17:20~18:10 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 小学生 ●18:30~19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★ レンタルorパーソナル	9:30~14:30 レンタルorパーソナル ●15:00~16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★~★★★ レンタルorパーソナル ●18:30~19:30 ヨガホーイル Aimi ★★	●8:30~9:45 古典ヨガ ayumi ★~★★★ ●10:15~12:30 2週目休講 ●12:00~13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★~★★★ レンタルorパーソナル ●19:30~20:45 ハンモックダンス Hitomi ★★
14	15	16	17	18	19	20
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★★ ●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★ 13:30~ レンタルorパーソナル	~10:30 レンタルorパーソナル ●11:00~12:15 (1.3.5週) エアリアルヨガ Flow Yui ★★ ●12:45~14:00 ハンモックダンス Hitomi ★★★	~10:30 レンタルorパーソナル ●11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★ ●12:45~14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★	●10:30~11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 ★★ レンタルorパーソナル ●15:00~16:15 低空エアリアルヨガ リラックス Megumi ★ 【低位置】	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★★ レンタルorパーソナル ●16:00~16:40 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳 ●17:20~18:10 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 小学生クラス ●18:30~19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★ レンタルorパーソナル	9:30~14:30 レンタルorパーソナル ●15:00~16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★~★★★ レンタルorパーソナル ●18:30~19:30 ヨガホーイル Aimi ★★	●8:30~9:45 古典ヨガ ayumi ★~★★★ ●10:15~11:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★ ●12:00~13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★~★★★ ●14:30~15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★ レンタルorパーソナル
21	22	23	24	25	26	27
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★★ ●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★ 13:30~ レンタルorパーソナル	~10:30 レンタルorパーソナル ●11:00~12:15 (2.4週) 低空エアリアルハタヨガ Yui ★★ 【低位置】 ●12:45~14:00 ハンモックダンス Hitomi ★★★	~10:30 レンタルorパーソナル ●11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★ ●12:45~14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★	●10:30~11:30 (2.4週) FRP~ローラーピラティス~ 杉 美智子 ★★ レンタルorパーソナル ●15:00~16:15 低空エアリアルヨガ リラックス Megumi ★ 【低位置】	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★★ レンタルorパーソナル ●16:00~16:40 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 幼児 ●17:20~18:10 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 小学生 ●18:30~19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★ レンタルorパーソナル	9:30~14:30 レンタルorパーソナル ●15:00~16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★~★★★ レンタルorパーソナル ●18:30~19:30 ヨガホーイル Aimi ★★	●8:30~9:45 古典ヨガ ayumi ★~★★★ ●10:15~11:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★ ●12:00~13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★~★★★ ●14:30~15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★ レンタルorパーソナル
28	29	30				
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★★ ●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★ 13:30~ レンタルorパーソナル	~10:30 レンタルorパーソナル ●11:00~12:15 (1.3.5週) エアリアルヨガ Flow Yui ★★ ●12:45~14:00 ハンモックダンス Hitomi ★★★	~10:30 レンタルorパーソナル ●11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★ ●12:45~14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★	●15:00~16:15 低空エアリアルヨガ リラックス Megumi ★ 【低位置】	●18:15~19:30 スローリフレッシュYOGA 代講 ★~★★★ ●20:00~21:15 低空ハンモックリラックス 代講 ★~★★★ 【低位置】		



CONTRAIL からのお知らせ

・お子様連れok 平日・日曜 午前~15時スタートのクラス

・フロアチケット・月謝の方 エアリアルクラス+1,000円

・エアリアル体験の方は ★ 又は ★~★★ がおすすめ!

・パーソナルレッスン・レンタルスペース
レギュラーレッスンがない時間帯でご相談ください

