

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 ★★	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★	9:30-14:30 レンタルorパーソナル ●15:00~16:00 ヨガホイル ストレッチ Aimi ★~★★ パーソナル ●18:30~19:30 ヨガホイル 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 ヨガホイル ストレッチ Aimi ★~★★ ●14:30~15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★★	
7	●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 ★★	~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 ★★	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★	9:30-14:30 レンタルorパーソナル ●15:00~16:00 ヨガホイル 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 ヨガホイル ストレッチ Aimi ★~★★ ●19:30~20:45 ハンモックダンス Hitomi ★★★
13:30~	レンタルorパーソナル	レンタルorパーソナル ●18:15~19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★~★★ ●20:00~21:15 低空ハンモックリラクセス Yui ★~★★ 【低位置】	●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 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★~★★ ●20:00~21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★~★★	●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 ★★	●13:30~ レンタルorパーソナル	●13:30~ レンタルorパーソナル	
14	●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 ★★	~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 ★★ 【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 ★★	●10:30~11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 ★★	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★	9:30-14:30 レンタルorパーソナル ●15:00~16:00 ヨガホイル 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 ヨガホイル ストレッチ Aimi ★~★★ ●14:30~15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★★
13:30~	レンタルorパーソナル	レンタルorパーソナル ●18:15~19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★~★★ ●20:00~21:15 低空ハンモックリラクセス Yui ★~★★ 【低位置】	●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 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★~★★ ●20:00~21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★~★★	●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 ★★	●13:30~ レンタルorパーソナル	●13:30~ レンタルorパーソナル	
21	●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 ★★	~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 ★★ 【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 ★★	●10:30~11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 ★★	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★	9:30-14:30 レンタルorパーソナル ●15:00~16:00 ヨガホイル 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 ヨガホイル ストレッチ Aimi ★~★★ ●14:30~15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★★
13:30~	レンタルorパーソナル	レンタルorパーソナル ●18:15~19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★~★★ ●20:00~21:15 低空ハンモックリラクセス Yui ★~★★ 【低位置】	●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 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★~★★ ●20:00~21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★~★★	●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 ★★	●13:30~ レンタルorパーソナル	●13:30~ レンタルorパーソナル	
28	●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 ★★	~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 ★★ 【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 ★★	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★	9:30-14:30 レンタルorパーソナル ●15:00~16:00 ヨガホイル 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 ヨガホイル ストレッチ Aimi ★~★★ ●14:30~15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★★
13:30~	レンタルorパーソナル	レンタルorパーソナル ●18:15~19:30 満月のリセットヨガ 代講 TAEKO ★~★★ ●20:00~21:15 【低位置】 眠れる低空エアリアルヨガ 代講 TAEKO ★	●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 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★~★★ ●20:00~21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★~★★	●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 ★★	●13:30~ レンタルorパーソナル	●13:30~ レンタルorパーソナル	

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