


CONTRAIL 2026年 5月

日	月	火	水	木	金	土
 <h2>CONTRAIL からのお知らせ</h2> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ★～★★ がおすすめです! ・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 				1	2	
		9:30-14:30 レンタルorパーソナル	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ストレッチ Hitomi ★★ 12:00~13:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★			
3	4	5	6	7	8	9
	5/4,5 中之島公園 リバーサイドヨガ	5/4,5 中之島公園 リバーサイドヨガ	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】 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 ★～★★	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 15:00~16:30 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★ パーソナル 18:30~19:30 ヨガホーイール Aimi ★★	8:30~9:45 古典ヨガ ayumi★～★★ 10:15~11:30 2日目体講 12:00~13:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★ レンタルorパーソナル 19:30~20:45 ハンモックスダンス Hitomi ★★
【GW体講のお知らせ】5/3(日)~5/5(火) レギュラークラスお休みさせていただきます						
10	11	12	13	14	15	16
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 ハンモックスダンス 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 ★★ 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ックス Yui ★～★★ 【低位置】	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】 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 ★～★★	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 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★ レンタルorパーソナル 18:30~19:30 ヨガホーイール 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ストレッチ Hitomi ★★ 12:00~13:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★ 14:30~15:45 ハンモックスダンス Hitomi ★★ レンタルorパーソナル
17	18	19	20	21	22	23
10:00~11:15 代講 スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★ 11:45~13:00 代講 エアリアルYoga BASIC Yui ★～★★ 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 ハンモックスダンス 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 ★★ 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ックス Yui ★～★★ 【低位置】	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】 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 ★～★★	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 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★ レンタルorパーソナル 18:30~19:30 ヨガホーイール 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ストレッチ Hitomi ★★ 12:00~13:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★ 14:30~15:45 ハンモックスダンス Hitomi ★★ レンタルorパーソナル
24/31	25	26	27	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 (2.4週) 低空エアリアルハタヨガ Yui ★★ 【低位置】 12:45~14:00 ハンモックスダンス 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 ★★ 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ックス Yui ★～★★ 【低位置】	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】 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 ★～★★	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 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★ レンタルorパーソナル 18:30~19:30 ヨガホーイール 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ストレッチ Hitomi ★★ 12:00~13:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★ 14:30~15:45 ハンモックスダンス Hitomi ★★ レンタルorパーソナル