

CONTRAIL 2026年 7月

日	月	火	水	木	金	土
 <h2>CONTRAIL からのお知らせ</h2> <p>・お子様連れOK 平日・日曜 午前～15時スタートのクラス</p> <p>・フロアチケット・月謝の方 エアリアルクラス+1,000円</p> <p>・エアリアル体験の方は ★ 又は ★～★★ がおすすめです!</p> <p>・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</p> 			<p>●10:00～11:15 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 ★★</p> <p>●11:40～12:30 FRP～ローラーピラティス～ 杉 美智子 ★★</p> <p>●14:30～15:45 (1.3.5週) NEW エアリアルヨガ 肩こり・腰痛 TAEKO ★～</p> <p>●18:15～19:30 代講 身体すっきりエアリアルヨガ Hitomi ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 休講</p>	<p>●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>★16:00～16:40 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 幼児クラス 3～6歳</p> <p>★17:20～18:10 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 小学生クラス</p> <p>●18:30～19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>●10:30～11:30 NEW マタニティヨガ TAEKO ★～</p> <p>●15:00～16:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>パーソナル</p> <p>●18:30～19:30 ヨガホーイール Aimi ★★</p>	<p>●8:30～9:45 古典ヨガ ayumi ★～★★</p> <p>●10:15～11:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★</p> <p>●12:00～13:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>●14:30～15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>
<p>●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★</p> <p>●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>13:30～ レンタルorパーソナル</p>	<p>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●11:00～12:15 (1.3.5週) エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>●12:45～14:00 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●11:00～12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★</p> <p>●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:15～19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 低空ハンモックリラックス Yui ★～★★ 【低位置】</p>	<p>●10:00～11:15 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 ★★</p> <p>●11:40～12:30 FRP～ローラーピラティス～ 杉 美智子 ★★</p> <p>●14:30～15:45 (2.4週) 心身をゆるめるエアリアルヨガ TAEKO ★ 【低位置】</p> <p>●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★</p>	<p>●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>★16:00～16:40 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 幼児</p> <p>★17:20～18:10 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 小学生</p> <p>●18:30～19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>●10:30～11:30 NEW マタニティ向け エアリアルヨガ TAEKO ★～</p> <p>●15:00～16:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:30～19:30 ヨガホーイール Aimi ★★</p>	<p>●8:30～9:45 ラスト 古典ヨガ ayumi ★～★★</p> <p>●10:15～11:30 2回目休講</p> <p>●12:00～13:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●19:30～20:45 ハンモックダンス Hitomi ★★</p>
<p>●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★</p> <p>●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>13:30～ レンタルorパーソナル</p>	<p>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●11:00～12:15 (2.4週) 低空エアリアルハタヨガ Yui ★★ 【低位置】</p> <p>●12:45～14:00 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●11:00～12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★</p> <p>●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:15～19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 低空ハンモックリラックス Yui ★～★★ 【低位置】</p>	<p>●10:00～11:15 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 ★★</p> <p>●11:40～12:30 FRP～ローラーピラティス～ 杉 美智子 ★★</p> <p>★13:00～13:45 ベビーヨガ TAEKO</p> <p>●14:30～15:45 (1.3.5週) NEW エアリアルヨガ 肩こり・腰痛 TAEKO ★～★★</p> <p>●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★</p>	<p>●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>★16:00～16:40 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 幼児クラス 3～6歳</p> <p>★17:20～18:10 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 小学生クラス</p> <p>●18:30～19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>●10:30～11:30 NEW マタニティヨガ TAEKO ★～</p> <p>●15:00～16:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:30～19:30 ヨガホーイール Aimi ★★</p>	<p>調整中</p> <p>●10:15～11:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★</p> <p>●12:00～13:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>●14:30～15:45 休講</p> <p>レンタルorパーソナル</p>
<p>●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★</p> <p>●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>13:30～ レンタルorパーソナル</p>	<p>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●11:00～12:15 (1.3.5週) エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>●12:45～14:00 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●11:00～12:15 代講 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★</p> <p>●12:45～14:00 代講 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:15～19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 低空ハンモックリラックス Yui ★～★★ 【低位置】</p>	<p>●10:00～11:15 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 ★★</p> <p>●11:40～12:30 FRP～ローラーピラティス～ 杉 美智子 ★★</p> <p>●14:30～15:45 (2.4週) 心身をゆるめるエアリアルヨガ TAEKO ★ 【低位置】</p> <p>●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★</p>	<p>●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>★16:00～16:40 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 幼児</p> <p>★17:20～18:10 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 小学生</p> <p>●18:30～19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>●10:30～11:30 NEW マタニティ向け エアリアルヨガ TAEKO ★～</p> <p>●15:00～16:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:30～19:30 ヨガホーイール Aimi ★★</p>	<p>調整中</p> <p>●10:15～11:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★</p> <p>●12:00～13:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>●14:30～15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>
<p>●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★</p> <p>●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>13:30～ レンタルorパーソナル</p>	<p>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●11:00～12:15 (2.4週) 低空エアリアルハタヨガ Yui ★★ 【低位置】</p> <p>●12:45～14:00 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●11:00～12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★</p> <p>●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:15～19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 低空ハンモックリラックス Yui ★～★★ 【低位置】</p>	<p>●10:00～11:15 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 ★★</p> <p>●11:30～12:30 休講</p> <p>●14:30～15:45 (1.3.5週) NEW エアリアルヨガ 肩こり・腰痛 TAEKO ★～</p> <p>●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★</p>	<p>●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>★16:00～16:40 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 幼児クラス 3～6歳</p> <p>★17:20～18:10 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 小学生クラス</p> <p>●18:30～19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>9:30-14:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●15:00～16:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:30～19:30 ヨガホーイール Aimi ★★</p>	<p>調整中</p> <p>●10:15～11:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★</p> <p>●12:00～13:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>●14:30～15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>
<p>●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★</p> <p>●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>13:30～ レンタルorパーソナル</p>	<p>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●11:00～12:15 (2.4週) 低空エアリアルハタヨガ Yui ★★ 【低位置】</p> <p>●12:45～14:00 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●11:00～12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★</p> <p>●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:15～19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 低空ハンモックリラックス Yui ★～★★ 【低位置】</p>	<p>●10:00～11:15 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 ★★</p> <p>●11:30～12:30 休講</p> <p>●14:30～15:45 (1.3.5週) NEW エアリアルヨガ 肩こり・腰痛 TAEKO ★～</p> <p>●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★</p>	<p>●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>★16:00～16:40 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 幼児クラス 3～6歳</p> <p>★17:20～18:10 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 小学生クラス</p> <p>●18:30～19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>9:30-14:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●15:00～16:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:30～19:30 ヨガホーイール Aimi ★★</p>	<p>調整中</p> <p>●10:15～11:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★</p> <p>●12:00～13:00 ヨガホーイール ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>●14:30～15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>