

CONTRAIL 2026年 8月

日	月	火	水	木	金	土
 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 ・エアリアル初体験の方は Lv.1 又は Lv.2 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 Level.1 リラックス Level.2 初級・やさしい Level.3 初～中級・しっかり動く Level.4 中級・運動量多め Level.5 上級・チャレンジ						1 ●10:15～11:30 エアリアルシークエンス Hitomi Level.4 ●12:00～13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi Level.2 ●14:30～15:45 ハンモックダンス Hitomi Level.5 レンタルorパーソナル
2 ●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA Level.3 ●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA Level.3 13:30～ レンタルorパーソナル	3 ～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 Level.3 ●12:45～14:00 ハンモックダンス Hitomi Level.5 レンタルorパーソナル	4 ～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 Level.2 ●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA Level.4 レンタルorパーソナル	5 ●10:00～11:15 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 Level.3 ●11:40～12:30 FRP～ローラーピラティス～ 杉 美智子 Level.3 ●14:30～15:45 (1.3.5週) エアリアルヨガ 肩こり・腰痛 TAEKO Level.2 ●18:15～19:30 スローリフレッシュYOGA Yui Level.2 ●20:00～21:15 低空ハンモックリラクセス Yui 【低位置】 Level.1 レンタルorパーソナル	6 ●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ Level.2 レンタルorパーソナル	7 ●10:30～11:30 (1.3週) やさしいヨガ マタニティ対応 TAEKO Level.2 ●15:00～16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi Level.2 ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi Level.3 レンタルorパーソナル	8 ●10:15～11:30 2週目休講 ●12:00～13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi Level.2 ●19:30～20:45 ハンモックダンス Hitomi Level.5 レンタルorパーソナル
9 ●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA Level.3 ●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA Level.3 13:30～ レンタルorパーソナル	10 ～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】 Level.2 ●12:45～14:00 ハンモックダンス Hitomi Level.5 レンタルorパーソナル	11 ～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 Level.2 ●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA Level.4 レンタルorパーソナル	12 ●10:00～11:15 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 Level.3 ●11:40～12:30 FRP～ローラーピラティス～ 杉 美智子 Level.3 ●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】 Level.1 ●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi Level.2 ●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi Level.2 レンタルorパーソナル	13 ●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ Level.2 レンタルorパーソナル	14 8/14(金)～8/16(日) お盆休み	15 ◆特別クラス◆ ●13:00～14:30 満席 エアリアル上級WS 90分 YAN ●15:00～16:15 満席 エアリアルヨガ中級フロー YAN
16 8/14(金)～8/16(日) お盆休み	17 ～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 Level.3 ●12:45～14:00 ハンモックダンス Hitomi Level.5 レンタルorパーソナル	18 ～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 Level.2 ●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA Level.4 レンタルorパーソナル	19 ●10:00～11:15 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 Level.3 ●11:40～12:30 FRP～ローラーピラティス～ 杉 美智子 Level.3 ●14:30～15:45 (1.3.5週) エアリアルヨガ 肩こり・腰痛 TAEKO Level.2 ●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi Level.2 ●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi Level.2 レンタルorパーソナル	20 ●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ Level.2 ★13:00～13:45 ベビーヨガ TAEKO ★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 Level.3 レンタルorパーソナル	21 ●10:30～11:30 (1.3週) やさしいヨガ マタニティ対応 TAEKO Level.2 ●15:00～16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi Level.2 ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi Level.3 レンタルorパーソナル	22 ●10:15～11:30 休講 ●12:00～13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi Level.2 ●14:30～15:45 ハンモックダンス TAEKO (代講) Level.5 レンタルorパーソナル
23/30 ●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA Level.3 ●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA Level.3 13:30～ レンタルorパーソナル	24 ～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】 Level.2 ●12:45～14:00 ハンモックダンス Hitomi Level.5 レンタルorパーソナル	25 ～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 Level.2 ●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA Level.4 レンタルorパーソナル	26 ●10:00～11:15 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 Level.3 ●11:30～12:30 4週目 休講 ●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】 Level.1 ●18:15～19:30 スローリフレッシュYOGA Yui Level.2 ●20:00～21:15 低空ハンモックリラクセス Yui 【低位置】 Level.1 レンタルorパーソナル	27 ●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ Level.2 レンタルorパーソナル	28 ●10:30～11:30 (2.4週) 女性のためのエアリアルヨガ TAEKO マタニティ対応 Level.2 ●15:00～16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi Level.2 ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi Level.3 レンタルorパーソナル	29 ●10:15～11:30 エアリアルシークエンス Hitomi Level.4 ●12:00～13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi Level.2 ●14:30～15:45 ハンモックダンス Hitomi Level.5 レンタルorパーソナル