

CONTRAIL 2026年 9月

日	月	火	水	木	金	土	
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 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 ●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クス Yui 【低位置】 Level.1	2 ●10:30～11:15 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 休講 ●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi Level.2 ●20:30～21:15 身体すっきりヨガ Megumi Level.2	3 ●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 ★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	4 ●10:30～11:30 (1.3週) やさしいヨガ (マタニティ対応) TAEKO Level.2 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 Level.2 レンタルorパーソナル ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi Level.3 レンタルorパーソナル	5 レッスン準備中(11月スタート) ●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	
	6 ●10:30～11:15 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 レンタルorパーソナル	7 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 レッスン準備中(11月スタート) レンタルorパーソナル	8 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 ●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クス Yui 【低位置】 Level.1	9 ●10:30～11:15 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 ●20:30～21:15 身体すっきりヨガ Megumi Level.2	10 ●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 ★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 Level.3 レンタルorパーソナル	11 ●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 レンタルorパーソナル ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi Level.3 ●20:30～21:15 不定期開催 新月●アロマと眠りのヨガ TAEKO Level.1	12 レッスン準備中(11月スタート) ●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
	13 ●10:30～11:15 代講 モーニングフローヨガ TAEKO Level.3 ●11:45～13:00 代講 エアリアルヨガ オールレベル TAEKO Level.3 レンタルorパーソナル	14 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 レッスン準備中(11月スタート) レンタルorパーソナル	15 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 ●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クス Yui 【低位置】 Level.1	16 ●10:30～11:15 休講 ●11:40～12:30 休講 ●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 ●20:30～21:15 身体すっきりヨガ Megumi Level.2	17 ●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	18 ●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 レンタルorパーソナル ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi Level.3 レンタルorパーソナル	19 レッスン準備中(11月スタート) ●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
	20 ●10:30～11:15 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 レンタルorパーソナル	21 ●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	22 祝日 スケジュール (夜クラスお休みとなります) ●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 ●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クス Yui 【低位置】 Level.1	23 ●10:30～11:15 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 レンタルorパーソナル	24 ●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 ★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 Level.3 レンタルorパーソナル	25 ●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 レンタルorパーソナル ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi Level.3 レンタルorパーソナル	26 レッスン準備中(11月スタート) ●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
	27 ●10:30～11:15 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 レンタルorパーソナル	28 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 レッスン準備中(11月スタート) レンタルorパーソナル	29 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 ●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クス Yui 【低位置】 Level.1	30 ●10:30～11:15 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 ●20:30～21:15 身体すっきりヨガ Megumi Level.2	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		