

CONTRAIL 2026年 10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 ●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ 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 ★17:10～18:00 (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	2 ●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 ヨガホー儿 ストレッチ Aimi Level.2 レンタルorパーソナル ●18:30～19:30 ヨガホー儿 Aimi Level.3 レンタルorパーソナル	3 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 ヨガホー儿 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
4 ●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA Level.3 中ノ島公園 リバーサイドヨガフェスタ ●12:30～13:30 秋のわくわく親子ヨガ MEGUMI *1人300円 ●14:00～15:00 エアリアルウェルネスヨガ MANAKA *大人1000円	5 ●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	6 ●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セス Yui 【低位置】 Level.1 レンタルorパーソナル	7 ●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 ●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi Level.2	8 ●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ 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 ★17:10～18:00 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 小学生 Yui Level.3 レンタルorパーソナル	9 ●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 ヨガホー儿 ストレッチ Aimi Level.2 ●18:30～19:30 ヨガホー儿 Aimi Level.3 ●20:00～21:15 不定期開催 新月●アロマと眠りのヨガ TAEKO Level.1 レンタルorパーソナル	10 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 ヨガホー儿 ストレッチ Aimi Level.2 レンタルorパーソナル ●19:30～20:45 ハンモックダンス Hitomi Level.5
11 ●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	12 ●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	13 ●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セス Yui 【低位置】 Level.1 レンタルorパーソナル	14 ●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 ●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi Level.2	15 ●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ 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 ★17:10～18:00 (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	16 ●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 ヨガホー儿 ストレッチ Aimi Level.2 ●18:30～19:30 ヨガホー儿 Aimi Level.3 レンタルorパーソナル	17 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 休講 ●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
18 ●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	19 ●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	20 ●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セス Yui 【低位置】 Level.1 レンタルorパーソナル	21 ●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 ●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi Level.2	22 ●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ Level.2 レンタルorパーソナル ★16:10～16:50 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 幼児 ★17:10～18:00 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 小学生 Yui Level.3 レンタルorパーソナル	23 ●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 ヨガホー儿 ストレッチ Aimi Level.2 ●18:30～19:30 ヨガホー儿 Aimi Level.3 レンタルorパーソナル	24 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 ヨガホー儿 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
25 ●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	26 ●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	27 ●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セス Yui 【低位置】 Level.1 レンタルorパーソナル	28 ●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) エアリアルヨガ 肩こり・腰痛 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	29 ●10:30～11:45 休講 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 ★17:10～18:00 (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	30 ●11:30～11:45 ベビーヨガ TAEKO ●15:00～16:00 ヨガホー儿 ストレッチ Aimi Level.2 ●18:30～19:30 ヨガホー儿 Aimi Level.3 レンタルorパーソナル	31 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 ヨガホー儿 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