

CONTRAIL 2025年 12月

日	月	火	水	木	金	土
		火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		~10:30 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 エアリアルヨガ Flow Yui ★★	● 11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★	● 10:30~11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★	● 10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★	● 8:30~9:45 古典ヨガ ayumi★~★★
		● 12:45~14:00 (12月まで) ハンモックダンス TAEKO ★★★	● 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	9:30~14:30 レンタルorパーソナル	● 10:15~12:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★
				● 15:00~16:15 (1.3.5週) 低空エアリアルヨガ 代講 Yui ★★ 【低位置】	● 15:00~16:00 ヨガホイール ストレッチ Aimi ★~★★	● 12:00~13:00 ヨガホイール ストレッチ Aimi ★~★★
				● 18:30~19:45 体講	● 18:30~19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★~★★	● 15:30~16:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★
				● 18:15~19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★~★★	● 18:30~19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★	レンタルorパーソナル
				● 20:00~21:15 【低位置】 低空ハンモックリラックス Yui ★~★★	● 20:00~21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★~★★	
7		8	9	10	11	12
		~10:30 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 エアリアルヨガ Flow Yui ★★	● 11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★	● 10:30~11:30 (2.4週) FRP~ローラービラティス~ Michiko ★★	● 7:30~8:30 (2.4週) 呼吸と朝ヨガ ayumi★~★★	● 8:30~9:45 古典ヨガ ayumi★~★★
		● 12:45~14:00 (12月まで) ハンモックダンス TAEKO ★★★	● 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	● 11:00~12:00 マタニティ向け ハンモックヨガ TAEKO ★~	● 10:15~12:30 体講
13:30~	レンタルorパーソナル			● 15:00~16:15 (2.4週) 低空エアリアルヨガ リラックス TAEKO ★ 【低位置】	● 15:00~16:00 ヨガホイール ストレッチ Aimi ★~★★	● 12:00~13:00 ヨガホイール ストレッチ Aimi ★~★★
				● 18:30~19:45 (12月まで) エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	● 18:30~19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★~★★	● 15:30~16:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★
				● 20:00~21:15 【低位置】 低空ハンモックリラックス Yui ★~★★	● 20:00~21:15 (月) 身体すっきりヨガ Megumi ★~★★	レンタルorパーソナル
14		15	16	17	18	19
		~10:30 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 エアリアルヨガ Flow Yui ★★	● 11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★	● 10:30~11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★	● 7:30~8:30 (2.4週) 呼吸と朝ヨガ ayumi★~★★	● 8:30~9:45 古典ヨガ ayumi★~★★
		● 12:45~14:00 (12月まで) ハンモックダンス TAEKO ★★★	● 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	● 10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★	● 10:15~12:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★
13:30~	レンタルorパーソナル			● 15:00~16:15 (1.3.5週) 低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ 【低位置】	● 14:00~14:45 ペビーヨガ TAEKO	● 12:00~13:00 ヨガホイール ストレッチ Aimi ★~★★
				● 18:30~19:45 (12月まで) エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	● 16:30~16:40 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳	● 15:30~16:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★
				● 20:00~21:15 【低位置】 低空ハンモックリラックス Yui ★~★★	● 17:20~18:10 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 小学生クラス	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 ★~★★	● 18:30~19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★	● 18:30~19:30 ヨガホイール Aimi ★★
				● 20:00~21:15 【低位置】 低空ハンモックリラックス Yui ★~★★	● 20:00~21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★~★★	● 20:00~21:30 (月) アロマと眠りのヨガ TAEKO ★
21		22	23	24	25	26
		~10:30 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 エアリアルヨガ Flow Yui ★★	● 11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★	● 10:30~11:30 (2.4週) FRP~ローラービラティス~ Michiko ★★	● 7:30~8:30 (2.4週) 呼吸と朝ヨガ ayumi★~★★	● 8:30~9:45 古典ヨガ ayumi★~★★
		● 12:45~14:00 (12月まで) ハンモックダンス TAEKO ★★★	● 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	● 10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★	● 10:15~12:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★
13:30~	レンタルorパーソナル			● 15:00~16:15 (2.4週) 低空エアリアルヨガ リラックス TAEKO ★ 【低位置】	● 14:00~14:45 ペビーヨガ TAEKO	● 12:00~13:00 ヨガホイール ストレッチ Aimi ★~★★
				● 18:30~19:45 (12月まで) エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	● 16:30~16:40 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳	● 15:30~16:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★
				● 20:00~21:15 【低位置】 低空ハンモックリラックス Yui ★~★★	● 17:20~18:10 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 小学生クラス	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 ★~★★	● 18:30~19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★	
				● 20:00~21:15 【低位置】 低空ハンモックリラックス Yui ★~★★	● 20:00~21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★~★★	● 20:00~21:30 (月) ヨガ発表会 *見学無料 TAEKO ★★★
				● 18:15~19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★~★★	● 18:30~19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★	17:30~忘年会
28		29	30	31		
		12/29(月)~1/5(日) お正月休み				

