

CONTRAIL 2025年 12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	～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 ★★ ●12:45～14:00 (12月まで) ハンモックダンス TAEKO ★★★	～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 ★★ ●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 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ 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 代講 Yui ★★ 【低位置】	●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★ ★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 ★★ レンタルorパーソナル	9:30-14:30 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 ★～★★★ レンタルorパーソナル ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi ★★ レンタルorパーソナル	●8:30～9:45 古典ヨガ ayumi ★～★★★ ●10:15～12:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★ ●12:00～13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★★ ●15:30～16:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★ レンタルorパーソナル
7	8	9	10	11	12	13
●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★★ ●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★ 13:30～ 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 ★★ ●12:45～14:00 (12月まで) ハンモックダンス TAEKO ★★★ ●18:30～19:45 (12月まで) エアリアルヨガティス Hitomi ★★～ 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 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★ ●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 ●18:15～19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★★ ●20:00～21:15 【低位置】 低空ハンモックリラクセス Yui ★～★★★	●10:30～11:30 (2.4週) FRP～ローラーピラティス～ Michiko ★★ 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】 ●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★★ ●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★★	●7:30～8:30 (2.4週) 呼吸と朝ヨガ ayumi ★～★★★ ●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★★ ★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 ★★ 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 ★～ ●15:00～16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★★ レンタルorパーソナル ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi ★★ ●20:00～21:30 (月1) アロマと眠りのヨガ🕯️ TAEKO ★	●8:30～9:45 古典ヨガ ayumi ★～★★★ ●10:15～12:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★ ●12:00～13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★★ ●15:30～16:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★ レンタルorパーソナル
14	15	16	17	18	19	20
●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★★ ●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★ 13:30～ 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 ★★ ●12:45～14:00 (12月まで) ハンモックダンス TAEKO ★★★ ●18:30～19:45 (12月まで) エアリアルヨガティス Hitomi ★★～ 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 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★ ●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 ●18:15～19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★★ ●20:00～21:15 【低位置】 低空ハンモックリラクセス Yui ★～★★★	●10:30～11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ 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】 ●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★★ ●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★★	●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★★ ★14:00～14:45 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 ★★ レンタルorパーソナル	9:30-14:30 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 ★～★★★ レンタルorパーソナル ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi ★★	●8:30～9:45 古典ヨガ ayumi ★～★★★ ●10:15～12:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★ ●12:00～13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★★ ●15:30～16:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★ レンタルorパーソナル
21	22	23	24	25	26	27
●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★★ ●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★ 13:30～ 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 ★★ ●12:45～14:00 (12月まで) ハンモックダンス TAEKO ★★★ ●14:30～15:30 マタニティヨガ TAEKO ★～ ●18:30～19:45 (12月まで) エアリアルヨガティス Hitomi ★★～ 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 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★ ●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 ●18:15～19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★★ ●20:00～21:15 【低位置】 低空ハンモックリラクセス Yui ★～★★★	●10:30～11:30 (2.4週) FRP～ローラーピラティス～ Michiko ★★ 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】 ●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★★ ●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★★	●7:30～8:30 (2.4週) 呼吸と朝ヨガ ayumi ★～★★★ ●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★★ ★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 ★★ レンタルorパーソナル	9:30-14:30 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 ★～★★★ レンタルorパーソナル ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi ★★	●8:30～9:45 古典ヨガ ayumi ★～★★★ ●10:15～12:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★ ●12:00～13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★★ ●15:30～16:45 ハンモックダンス 16:30～ 発表会 *見学無料 TAEKO ★★★ 17:30～忘年会
28	29	30	31	<div><h2>CONTRAIL からのお知らせ</h2><ul style="list-style-type: none">・ 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・ エアリアル体験の方は ★ 又は ★～★★ 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</div>		
●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★★ ●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★	12/29(月)～1/5(日) お正月休み					