

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 ヨガホイル ストレッチ Aimi ★～★★ ●15:30～16:45 ハンモックダンス TAEKO ★★
	7	8	9	10	11	12
●10:30～11:15 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 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	●10:30～11:30 (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】	●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 ヨガホイル Aimi ★★ ●20:00～21:30 (月1) アロマと眼りのヨガ 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 ヨガホイル ストレッチ Aimi ★～★★ ●15:30～16:45 ハンモックダンス TAEKO ★★
	13	14	15	16	17	18
●10:30～11:15 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 ハンモックダンス TAEKO ★★	●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】	●10:30～11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ ●15:00～16:15 (1.3.5週) 低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ 【低位置】	●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★ ★14:00～14:45 ベビィヨガ 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 ヨガホイル Aimi ★★ ●20:00～21:30 (月1) アロマと眼りのヨガ 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 ヨガホイル ストレッチ Aimi ★～★★ ●15:30～16:45 ハンモックダンス TAEKO ★★
	19	20	21	22	23	24
●10:30～11:15 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	●10:30～11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ ●15:00～16:15 (1.3.5週) 低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ 【低位置】	●10:30～11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ ●15:00～16:15 (1.3.5週) 低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ 【低位置】	●10:30～11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ ●15:00～16:15 (1.3.5週) 低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ 【低位置】	●10:30～11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ ●15:00～16:15 (1.3.5週) 低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ 【低位置】	●10:30～11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ ●15:00～16:15 (1.3.5週) 低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ 【低位置】	●10:30～11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ ●15:00～16:15 (1.3.5週) 低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ 【低位置】
	25	26	27	28	29	30
●10:30～11:15 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	●10:30～11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ ●15:00～16:15 (1.3.5週) 低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ 【低位置】	●10:30～11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ ●15:00～16:15 (1.3.5週) 低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ 【低位置】	●10:30～11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ ●15:00～16:15 (1.3.5週) 低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ 【低位置】	●10:30～11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ ●15:00～16:15 (1.3.5週) 低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ 【低位置】	●10:30～11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ ●15:00～16:15 (1.3.5週) 低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ 【低位置】	●10:30～11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ ●15:00～16:15 (1.3.5週) 低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ 【低位置】
	31					
●10:30～11:15 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

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

