CONTRAIL　2026年　12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.3 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ックス Yui　【低位置】　Level.1	**2** ●10:00～11:15 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	**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 ★17:10～18:00(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.4 レンタルorパーソナル	**4** ●10:20～11:20　(1.3週) やさしいヨガ　(マタニティ対応) TAEKO　Level.2 ●11:45～13:00 エアリアルシークエンス Hitomi　Level.4 ●15:00～16:00 ヨガホイール　ストレッチ Aimi　Level.2 ●18:30～19:30 ヨガホイール Aimi　Level.3 レンタルorパーソナル	**5** ●9:00～10:15 朝ヨガ YAN　Level.3 ●12:00～13:00 ヨガホイール　ストレッチ Aimi　Level.2 ●14:30～15:45 ハンモックダンス YAN　Level.5 レンタルorパーソナル
6 ●10:00～11:15 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 ●18:15～19:30 エアリアルヨガ YAN　Level.3 ●20:00～21:15 ハンモックダンス YAN　Level.5	**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.3 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ックス Yui　【低位置】　Level.1	**9** ●10:00～11:15 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	**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 ★17:10～18:00(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.4 レンタルorパーソナル	**11** ●10:20～11:20　(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 ●11:45～13:00 エアリアルシークエンス Hitomi　Level.4 ●15:00～16:00 ヨガホイール　ストレッチ Aimi　Level.2 ●18:30～19:30 ヨガホイール Aimi　Level.3	**12** ●9:00～10:15 朝ヨガ YAN　Level.3 ●12:00～13:00 ヨガホイール　ストレッチ Aimi　Level.2 ●14:30～15:45 ハンモックダンス YAN　Level.5 レンタルorパーソナル
13 ●10:00～11:15 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	**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 ●18:15～19:30 エアリアルヨガ YAN　Level.3 ●20:00～21:15 ハンモックダンス YAN　Level.5	**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.3 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ックス Yui　【低位置】　Level.1	**16** ●10:00～11:15 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	**17** ●10:30～11:45 エアリアルヨガ　美姿勢 キャロ　Level.2 ★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 ★17:10～18:00(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.4 レンタルorパーソナル	**18** ●10:20～11:20　(1.3週) やさしいヨガ　(マタニティ対応) TAEKO　Level.2 ●11:45～13:00 エアリアルシークエンス Hitomi　Level.4 ●15:00～16:00 ヨガホイール　ストレッチ Aimi　Level.2 ●18:30～19:30 ヨガホイール Aimi　Level.3	**19** ●9:00～10:15 朝ヨガ YAN　Level.3 ●12:00～13:00 ヨガホイール　ストレッチ Aimi　Level.2 ●14:30～15:45 ハンモックダンス YAN　Level.5 レンタルorパーソナル
20 ●10:00～11:15 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** 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 ●18:15～19:30 エアリアルヨガ YAN　Level.3 ●20:00～21:15 ハンモックダンス YAN　Level.5	**22** 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.3 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ックス Yui　【低位置】　Level.1	**23** ●10:00～11:15 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	**24** ●10:30～11:45 休講 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 ●18:30～19:45 エアリアルヨガ　Flow Yui　Level.4 レンタルorパーソナル	**25** ●10:20～11:20　(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 ●11:45～13:00 エアリアルシークエンス Hitomi　Level.4 ●15:00～16:00 ヨガホイール　ストレッチ Aimi　Level.2 ●18:30～19:30 ヨガホイール Aimi　Level.3	**26** ●9:00～10:15 朝ヨガ YAN　Level.3 ●12:00～13:00 ヨガホイール　ストレッチ Aimi　Level.2 ●14:30～15:45 ハンモックダンス YAN　Level.5 レンタルorパーソナル
27 ●10:00～11:15 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 ●18:15～19:30 エアリアルヨガ YAN　Level.3 ●20:00～21:15 ハンモックダンス YAN　Level.5	**29** ●10:00～11:30 2026年ラスト アロマと眠りのヨガ TAEKO　Level.1				

レギュラークラス

12/29(火)～1/5(日) お正月休み

