

CONTRAIL 2026年 11月

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
●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	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 ●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 11/30 スタート	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ククス Yui 【低位置】 Level.1	●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	●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.4 レンタルorパーソナル	↓時間変更！ ●10:20～11:20 (1.3週) やさしいヨガ (マタニティ対応) TAEKO Level.2 ●15:00～16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi Level.2 レンタルorパーソナル ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi Level.3 ●10:20～11:20 (1.3週)	11/28 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 ヨガホーイル 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
●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	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 ●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 11/30 スタート	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ククス Yui 【低位置】 Level.1	●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) ●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	●10:30～11:45 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 ●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	●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 ●15:00～16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi Level.2 レンタルorパーソナル ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi Level.3 レンタルorパーソナル	11/28 スタート ●10:15～11:30 2週目 休講 ●12:00～13:00 休講 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
●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	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 ●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 11/30 スタート	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ククス Yui 【低位置】 Level.1	●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	●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ Level.2 ●13:00～13:45 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 Level.4 レンタルorパーソナル	●10:20～11:20 (1.3週) やさしいヨガ (マタニティ対応) TAEKO Level.2 ●15:00～16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi Level.2 レンタルorパーソナル ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi Level.3 レンタルorパーソナル	11/28 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 ヨガホーイル 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
●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	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 13:00～14:30 特別クラス YAN 先生 flow yoga ～気持ちよくベックバンド～ 特別クラス 4500円 ・チケット使用 差額お支払可能 ・マンスリーパス/フリー 1500円引き ●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クス Yui 【低位置】 Level.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ククス Yui 【低位置】 Level.1	●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 ●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	●10:30～11:45 休講 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 ●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	●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 曜日移動 エアリアルシークエンス Hitomi Level.4 ●15:00～16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi Level.2 ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi Level.3 レンタルorパーソナル	●9:00～10:15 NEW! 朝ヨガ YAN Level.3 ●12:00～13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi Level.2 ●14:30～15:45 NEW! ハンモックダンス YAN Level.5 レンタルorパーソナル
●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	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 NEW! エアリアルヨガ YAN Level.3 ●20:00～21:15 NEW! ハンモックダンス YAN Level.5	 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				