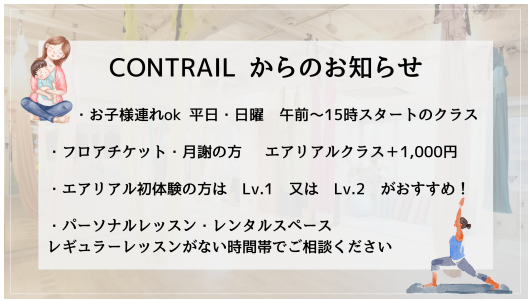
CONTRAIL　2026年　11月

日	月	火	水	木	金	土
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**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ックス 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	↓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 ヨガホイール　ストレッチ Aimi　Level.2 レンタルorパーソナル ●18:30～19:30 ヨガホイール 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 ヨガホイール　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
8	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
●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ックス 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) 休講 ●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	●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 ヨガホイール　ストレッチ Aimi　Level.2 レンタルorパーソナル ●18:30～19:30 ヨガホイール 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
15	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
●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ックス 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 キャロ　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 ヨガホイール　ストレッチ Aimi　Level.2 レンタルorパーソナル ●18:30～19:30 ヨガホイール 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 ヨガホイール　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
22	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
●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 ～気持ちよくバックベンド～ 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	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	●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 休講 ●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) 休講 ●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	●9:00～10:15　NEW! 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　NEW! ハンモックダンス YAN　Level.5 レンタルorパーソナル
29	**30**					
●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					



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