

2025年 1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
CONTRAILヨガスタジオからお知らせ						
	【フロアチケット&月謝の方 → Aerialクラスは+1000円】					
	【エアリアル体験 受講可能クラス】→運動量★/★~/★★					
	【お子様連れOK】平日・日曜 午前~13:00 開始の全てのレッスン					
	【プライベートレッスン・レンタルスペース】 グループレッスンがない時間帯でお問い合わせください					
5	6	7	8	9	10	11
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★	●10:30~11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★	●10:30~11:30 FRP~ローラーピラティス~ Michiko ★★ (2.4週)	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★~★★ (2.4週)	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★	●9:00~10:15 古典ヨガ ayumi.p ★~★★
●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★	●12:15~13:30 アロマストレッチヨガ TAEKO ★~★★	●12:45~14:00 エアリアル 美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★	●15:00~16:15 【低位置】 低空エアリアルヨガ リラックス TAEKO ★~★★ (2.4週)	●16:00~16:40 キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳 Megumi	●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★★
レンタルorパーソナル			●18:30~19:45 エアリアルヨガディス Hitomi ★★~	●18:15~19:30 調整中	●18:15~19:30 エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★~★★ (2.4週)	●12:45~14:00 休講♪
				●20:00~21:15 【低位置】 眠れる低空エアリアルヨガ TAEKO ★ (月1開催)	●18:40~19:55 身体すっきりヨガ Megumi ★~★★ (2.4週)	●18:30~19:30 ヨガホイール Aimi ★★
				●18:15~19:30 スローフローセットニンヨガ® Saori ★★	●18:15~19:30 エアリアルヨガ リンパ TAEKO ★★ (1.3.5週)	●18:30~19:30 ヨガホイール Aimi ★★
12	13	14	15	16	17	18
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★		●11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★	●10:30~11:45 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ (1.3.5週)	●10:30~11:45 エアリアルヨガ リンパ TAEKO ★★★ (1.3.5週)	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★	●9:00~10:15 古典ヨガ ayumi.p ★~★★
●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★	●13:00~14:15 時間変更 エアリアルヨガディス Hitomi ★★~	●12:45~14:00 エアリアル 美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★	●15:00~16:15 【低位置】 低空エアリアルヨガ TAEKO ★★ (1.3.5週)	●16:00~16:40 キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳 Megumi	●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★★
レンタルorパーソナル			●18:30~19:45 エアリアルヨガディス Hitomi ★★~	●18:15~19:30 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★~★★	●18:40~19:55 (1.3.5週) 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★~★★ (1.3.5週)	●12:45~14:00 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★
				●20:00~21:15 エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO ★★~ (1.3.5週)	●18:30~19:30 ヨガホイール Aimi ★★	●18:30~19:30 ヨガホイール Aimi ★★
				●18:15~19:30 ラスト スローフローセットニンヨガ® Saori ★★	●18:15~19:30 エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★~★★ (2.4週)	●18:30~19:30 ヨガホイール Aimi ★★
19	20	21	22	23	24	25
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★	●10:30~11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★	●10:30~11:30 FRP~ローラーピラティス~ Michiko ★★ (2.4週)	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★~★★ (2.4週)	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★	●9:00~10:15 古典ヨガ ayumi.p ★~★★
●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★	●12:15~13:30 アロマストレッチヨガ TAEKO ★~★★	●12:45~14:00 エアリアル 美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★	●15:00~16:15 【低位置】 低空エアリアルヨガ リラックス TAEKO ★~★★ (2.4週)	●16:00~16:40 キッズヨガ 幼児クラス 3~6歳 Megumi	●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●11:00~12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★★
レンタルorパーソナル			●18:30~19:45 エアリアルヨガディス Hitomi ★★~	●18:15~19:30 ラスト スローフローセットニンヨガ® Saori ★★	●18:40~19:55 (1.3.5週) 身体すっきりヨガニードラ Megumi ★~★★ (2.4週)	●12:45~14:00 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★
				●20:00~21:15 ラスト 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★~★★	●18:30~19:30 キャンドルヨガニードラ TAEKO ★	●18:30~19:30 ヨガホイール Aimi ★★
				●18:15~19:30 エアリアルヨガディス Hitomi ★★~	●18:15~19:30 エアリアルヨガ リンパ TAEKO ★★ (1.3.5週)	●18:30~19:30 ヨガホイール Aimi ★★
26	27	28	29	30	31	
●10:00~11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★~★★	●10:30~11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●11:00~12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★	●10:30~11:45 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ (1.3.5週)	●10:30~11:45 エアリアルヨガ リンパ TAEKO ★★★ (1.3.5週)	●10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★	
●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★	●12:15~13:30 アロマストレッチヨガ TAEKO ★~★★	●12:45~14:00 エアリアル 美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★	●15:00~16:15 【低位置】 低空エアリアルヨガ リラックス TAEKO ★★ (1.3.5週)	●16:00~16:40 (月1開催) エアリアルキッズヨガ 幼児 Megumi +1000円	●15:00~16:00 ヨガホイール ストレッチ Aimi ★~★★	
レンタルorパーソナル			●18:30~19:45 エアリアルヨガディス Hitomi ★★~	●17:20~18:10 (月1開催) エアリアルキッズヨガ 小学生 Megumi +1000円	●17:20~18:10 (月1開催) エアリアルキッズヨガ 小学生 Megumi +1000円	
				●18:40~19:55 (1.3.5週) 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★~★★ (1.3.5週)	●18:30~19:30 ヨガホイール Aimi ★★	
				●20:00~21:15 エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO ★★~ (1.3.5週)		