

2025年 1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
<div>  <p>CONTRAILヨガスタジオからお知らせ</p> <p>【フロアチケット&月謝の方 → Aerialクラスは+1000円】</p> <p>【エアリアル体験 受講可能クラス】→運動量★/★~/★★</p> <p>【お子様連れok】平日・日曜 午前～13:00 開始の全てのレッスン</p> <p>【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お問い合わせください</p> </div>						
5 10:00～11:15 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 ★★ レンタルorパーソナル	6 10:30～11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★ 12:15～13:30 アロマストレッチヨガ TAEKO ★～★★ 18:30～19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★～	7 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 ★★ 18:15～19:30 調整中 20:00～21:15 調整中	8 10:30～11:30 FRP～ローラーピラティス～ Michiko ★★ (2.4週) 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) 18:15～19:30 エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★～★★ (2.4週) 20:00～21:15 【低位置】 眠れる低空エアリアルヨガ TAEKO ★ (月1開催)	9 10:30～11:45 エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★～★★ (2.4週) 16:00～16:40 キッズヨガ 幼児クラス 3～6歳 Megumi 17:20～18:10 キッズヨガ 小学生クラス Megumi 18:40～19:55 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★ (2.4週)	10 10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ ★～★★ 15:00～16:00 ヨガホイール ストレッチ Aimi ★～★★ 18:30～19:30 ヨガホイール Aimi ★★ レンタルorパーソナル	11 9:00～10:15 古典ヨガ ayumi.p ★～★★ 11:00～12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★ 12:45～14:00 体講
12 10:00～11:15 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 ★★ レンタルorパーソナル	13 13:00～14:15 時間変更 エアリアルヨガティス Hitomi ★★～	14 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 ★★ 18:15～19:30 スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★ 20:00～21:15 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★～★★	15 10:30～11:45 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ (1.3.5週) 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) 18:15～19:30 エアリアルヨガ リンパ TAEKO ★★ (1.3.5週) 20:00～21:15 エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO ★★～ (1.3.5週)	16 10:30～11:45 エアリアルヨガ リンパ TAEKO ★★ (1.3.5週) 16:00～16:40 キッズヨガ 幼児クラス 3～6歳 Megumi 17:20～18:10 キッズヨガ 小学生クラス Megumi 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)	17 10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ ★～★★ 15:00～16:00 ヨガホイール ストレッチ Aimi ★～★★ 18:30～19:30 ヨガホイール Aimi ★★ レンタルorパーソナル	18 9:00～10:15 古典ヨガ ayumi.p ★～★★ 11:00～12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★ 12:45～14:00 柔軟を深めるハンモックスストレッチ Hitomi ★★
19 10:00～11:15 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 ★★ レンタルorパーソナル	20 10:30～11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★ 12:15～13:30 アロマストレッチヨガ TAEKO ★～★★ 18:30～19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★～	21 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 ★★ 18:15～19:30 ラスト スローフローセロトニンヨガ® Saori ★★ 20:00～21:15 ラスト 季節を感じる中医養生ヨガ® Saori ★～★★	22 10:30～11:30 FRP～ローラーピラティス～ Michiko ★★ (2.4週) 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) 18:15～19:30 エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★～★★ (2.4週) 20:00～21:30 (月1開催) キャンドルヨガニードラ TAEKO ★	23 10:30～11:45 エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★～★★ (2.4週) 16:00～16:40 キッズヨガ 幼児クラス 3～6歳 Megumi 17:20～18:10 キッズヨガ 小学生クラス Megumi 18:40～19:55 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★ (2.4週)	24 10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ ★～★★ 15:00～16:00 ヨガホイール ストレッチ Aimi ★～★★ 18:30～19:30 ヨガホイール Aimi ★★ レンタルorパーソナル	25 9:00～10:15 古典ヨガ ayumi.p ★～★★ 11:00～12:15 ハンモックダンス TAEKO ★★ 12:45～14:00 柔軟を深めるハンモックスストレッチ Hitomi ★★
26 10:00～11:15 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 ★★ レンタルorパーソナル	27 10:30～11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★ 12:15～13:30 アロマストレッチヨガ TAEKO ★～★★ 18:30～19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★～	28 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 ★★ 18:15～19:30 調整中 20:00～21:15 調整中	29 10:30～11:45 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ (1.3.5週) 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) 18:15～19:30 エアリアルヨガ リンパ TAEKO ★★ (1.3.5週) 20:00～21:15 エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO ★★～ (1.3.5週)	30 10:30～11:45 エアリアルヨガ リンパ 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 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)	31 10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ ★～★★ 15:00～16:00 ヨガホイール ストレッチ Aimi ★～★★ 18:30～19:30 ヨガホイール Aimi ★★	