CONTRAIL　2026年　1月

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

・エアリアル体験の方は　★　又は　★～★★　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

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				12/29(月)～1/4(日) お正月休み		
4	5	6	7	8	9	10
	～10:30　レンタルorパーソナル ●11:00～12:15 エアリアルヨガ　Flow Yui　★★ レンタルorパーソナル	～10:30　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 ★★ ●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA　★★ 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　★～★★ ●20:00～21:15 低空ハンモックリラックス Yui　★～★★　【低位置】	●10:30～11:45　(1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ レンタルorパーソナル ●15:00～16:15　(1.3.5週) 低空エアリアルヨガ TAEKO　★★【低位置】 ●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi　★～★★ ●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi　★～★★	●7:30～8:30　(2.4週) 呼吸と朝ヨガ ayumi★～★★ スクール 低空エアリアルヨガ 指導者養成コース① ★16:00～16:40 (2.4週)Megumi エアリアルキッズヨガ 幼児 ★17:20～18:10 (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　★★ レンタルorパーソナル	●11:00～12:00 マタニティ向け　ハンモックヨガ TAEKO　★～ ●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 ●18:30～19:30 ヨガホイール Aimi　★★ ●20:00～21:30　(月1) 新年アロマと眠りのヨガ TAEKO　★	●8:30～9:45 古典ヨガ ayumi★～★★ ●10:15～12:30 2周目休講 ●12:00～13:00 ヨガホイール　ストレッチ Aimi　★～★★ ●14:30～15:45 2周目休講 レンタルorパーソナル
11	12	13	14	15	16	17
●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　★★ 13:30～ レンタルorパーソナル	スクール 低空エアリアルヨガ 指導者養成コース② レンタルorパーソナル	～10:30　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 ★★ ●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA　★★ 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　★～★★ ●20:00～21:15 低空ハンモックリラックス Yui　★～★★　【低位置】	●10:30～11:30　(2.4週) FRP～ローラーピラティス～ Michiko ★★ レンタルorパーソナル ●15:00～16:15　(2.4週) 低空エアリアルヨガ リラックス TAEKO　★　【低位置】 ●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi　★～★★ ●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi　★～★★	●10:30～11:45 エアリアルヨガ　美姿勢 キャロ　★～★★ ★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 ★17:20～18:10 (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　★★ レンタルorパーソナル	9:30-14:30 レンタルorパーソナル ●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 ●18:30～19:30 ヨガホイール Aimi　★★	●8:30～9:45 古典ヨガ ayumi★～★★ ●10:15～12:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi　★★ ●12:00～13:00 ヨガホイール　ストレッチ Aimi　★～★★ ●14:30～15:45 ハンモックダンス Hitomo　★★★ レンタルorパーソナル
18	19	20	21	22	23	24
●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　★★ 13:30～ レンタルorパーソナル	～10:30　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　★★ ●12:45～14:00 ハンモックダンス Hitomi　★★★ ●14:30～15:30 マタニティヨガ TAEKO　★～ レンタルorパーソナル	～10:30　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 ★★ ●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA　★★ 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　★～★★ ●20:00～21:15 低空ハンモックリラックス Yui　★～★★　【低位置】	●10:30～11:45　(1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ Michiko ★★ レンタルorパーソナル ●15:00～16:15　(1.3.5週) 低空エアリアルヨガ TAEKO　★★【低位置】 ●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi　★～★★ ●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi　★～★★	●7:30～8:30　(2.4週) 呼吸と朝ヨガ ayumi★～★★ ●10:30～11:45 エアリアルヨガ　美姿勢 キャロ　★～★★ ★16:00～16:40 (2.4週)Megumi エアリアルキッズヨガ 幼児 ★17:20～18:10 (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　★★ レンタルorパーソナル	9:30-14:30 レンタルorパーソナル ●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 ●18:30～19:30 ヨガホイール Aimi　★★	●8:30～9:45 古典ヨガ ayumi★～★★ ●10:15～12:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi　★★ ●12:00～13:00 ヨガホイール　ストレッチ Aimi　★～★★ ●14:30～15:45 ハンモックダンス Hitomo　★★★ レンタルorパーソナル
25	26	27	28	29	30	31
●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　★★	～10:30　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】 ●12:45～14:00 ハンモックダンス Hitomi　★★★ レンタルorパーソナル	～10:30　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 ★★ ●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA　★★ 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　★～★★ ●20:00～21:15 低空ハンモックリラックス Yui　★～★★　【低位置】	●10:30～11:30　(2.4週) FRP～ローラーピラティス～ Michiko ★★ レンタルorパーソナル ●15:00～16:15　(2.4週) 低空エアリアルヨガ リラックス TAEKO　★　【低位置】 ●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi　★～★★ ●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi　★～★★	●10:30～11:45 エアリアルヨガ　美姿勢 キャロ　★～★★ ★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　★★ レンタルorパーソナル	9:30-14:30 レンタルorパーソナル ●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 ●18:30～19:30 ヨガホイール Aimi　★★	●8:30～9:45 古典ヨガ ayumi★～★★ ●10:15～12:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi　★★ ●12:00～13:00 ヨガホイール　ストレッチ Aimi　★～★★ ●14:30～15:45 ハンモックダンス Hitomo　★★★ レンタルorパーソナル