

# CONTRAIL 2026年 2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 ★~★★ 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 ★★ 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クセス Yui ★~★★★ 【低位置】	~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クセス Yui ★~★★★ 【低位置】	10:30~11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 ★★ レンタルorパーソナル 15:00~16:15 低空エアリアルヨガ リラクセス 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 キヤロ ★~★★★ 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	11:00~12:00 マタニティ向け ハンモックヨガ TAEKO ★~ 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 ★★ 20:00~21:30 (月1) アロマと眠りのヨガ TAEKO ★	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 Hitomi ★★ 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 ★~★★★ 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 (2.4週) 低空エアリアルハタヨガ Yui ★★ 【低位置】 12:45~14:00 (2.4週) 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クセス Yui ★~★★★ 【低位置】	* 祝日 内容更あり 10:30~11:45 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★~★★★ 12:15~13:30 身体すっきりヨガ Megumi ★~★★★ 15:00~16:15 低空エアリアルヨガ リラクセス TAEKO ★ 【低位置】	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 キヤロ ★~★★★ 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 Hitomi ★★ レンタルorパーソナル
15	16	17	18	19	20	21
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 ★★ 13:30~14:30 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クセス Yui ★~★★★ 【低位置】	10:30~11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 ★★ レンタルorパーソナル 15:00~16:15 低空エアリアルヨガ リラクセス TAEKO ★ 【低位置】	10:30~11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★~★★★ 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 Hitomi ★★ 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 ★~★★★ 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	* 祝日 時間変更あり 10:00~11:15 (2.4週) 低空エアリアルハタヨガ Yui ★★ 【低位置】 11:45~13:00 (2.4週) ハンモックダンス Hitomi ★★ レンタル 予約済み	~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クセス Yui ★~★★★ 【低位置】	10:30~11:30 (2.4週) FRP~ローラーピラティス~ 杉 美智子 ★★ レンタルorパーソナル 15:00~16:15 低空エアリアルヨガ リラクセス TAEKO ★ 【低位置】	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 キヤロ ★~★★★ 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 休講🙏 レンタルorパーソナル 18:30~19:30 休講🙏	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 Hitomi ★★ レンタルorパーソナル



## 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

