


CONTRAIL 2026年 2月

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
<p>●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★</p> <p>●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>13:30～ レンタルorパーソナル</p>	<p>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●11:00～12:15 (1.3.5週) エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●11:00～12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★</p> <p>●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:15～19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 低空ハンモックリラクセス Yui ★～★★ 【低位置】</p>	<p>●10:30～11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●15:00～16:15 低空エアリアルヨガ リラックス TAEKO ★ 【低位置】</p> <p>●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★</p>	<p>●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★</p> <p>★14:00～14:45 ベビーヨガ TAEKO</p> <p>★16:00～16:40 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 幼児クラス 3～6歳</p> <p>★17:20～18:10 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 小学生クラス</p> <p>●18:30～19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>●11:00～12:00 マタニティ向け ハンモックヨガ TAEKO ★～</p> <p>●15:00～16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi ★★</p> <p>●20:00～21:30 (月1) アロマと眠りのヨガ TAEKO ★</p>	<p>●8:30～9:45 古典ヨガ ayumi ★～★★</p> <p>●10:15～12:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★</p> <p>●12:00～13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>●14:30～15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>
8	9	10	11	12	13	14
<p>●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★</p> <p>●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>13:30～ レンタルorパーソナル</p>	<p>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●11:00～12:15 (2.4週) 低空エアリアルハタヨガ Yui ★★ 【低位置】</p> <p>●12:45～14:00 (2.4週) ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●11:00～12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★</p> <p>●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:15～19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 低空ハンモックリラクセス Yui ★～★★ 【低位置】</p>	<p>* 祝日 内容更あり</p> <p>●10:30～11:45 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★</p> <p>●12:15～13:30 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★</p> <p>●15:00～16:15 低空エアリアルヨガ リラックス TAEKO ★ 【低位置】</p>	<p>●7:30～8:30 (2.4週) 呼吸と朝ヨガ ayumi ★～★★</p> <p>●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★</p> <p>★16:00～16:40 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 幼児</p> <p>★17:20～18:10 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 小学生</p> <p>●18:30～19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>9:30～14:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●15:00～16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi ★★</p>	<p>●8:30～9:45 古典ヨガ ayumi ★～★★</p> <p>●10:15～12:30 2周目体講</p> <p>●12:00～13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>●14:30～15:45 2周目体講</p> <p>レンタルorパーソナル</p>
15	16	17	18	19	20	21
<p>●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★</p> <p>●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>13:30～ レンタルorパーソナル</p>	<p>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●11:00～12:15 (1.3.5週) エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>●13:30～14:30 マタニティヨガ TAEKO ★～</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●11:00～12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★</p> <p>●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:15～19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 低空ハンモックリラクセス Yui ★～★★ 【低位置】</p>	<p>●10:30～11:45 (1.3.5週) 体のめぐりを良くするヨガ 杉 美智子 ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●15:00～16:15 低空エアリアルヨガ リラックス TAEKO ★ 【低位置】</p> <p>●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★</p>	<p>●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★</p> <p>★14:00～14:45 ベビーヨガ TAEKO</p> <p>★16:00～16:40 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 幼児クラス 3～6歳</p> <p>★17:20～18:10 (1.3.5週) Megumi キッズヨガ 小学生クラス</p> <p>●18:30～19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>9:30～14:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●15:00～16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi ★★</p>	<p>●8:30～9:45 古典ヨガ ayumi ★～★★</p> <p>●10:15～12:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★</p> <p>●12:00～13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>●14:30～15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>
22	23	24	25	26	27	28
<p>●10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★</p> <p>●11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★</p> <p>13:30～ レンタルorパーソナル</p>	<p>* 祝日 時間変更あり</p> <p>●10:00～11:15 (2.4週) 低空エアリアルハタヨガ Yui ★★ 【低位置】</p> <p>●11:45～13:00 (2.4週) ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタル 予約済み</p>	<p>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●11:00～12:15 穏やかな毎日のための ハッピーヨガ MANAKA ★★</p> <p>●12:45～14:00 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:15～19:30 スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 低空ハンモックリラクセス Yui ★～★★ 【低位置】</p>	<p>●10:30～11:30 (2.4週) FRP～ローラーピラティス～ 杉 美智子 ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●15:00～16:15 低空エアリアルヨガ リラックス TAEKO ★ 【低位置】</p> <p>●18:15～19:30 身体すっきりエアリアルヨガ Megumi ★～★★</p> <p>●20:00～21:15 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★</p>	<p>●7:30～8:30 (2.4週) 呼吸と朝ヨガ ayumi ★～★★</p> <p>●10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★</p> <p>★16:00～16:40 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 幼児</p> <p>★17:20～18:10 (2.4週) Megumi エアリアルキッズヨガ 小学生</p> <p>●18:30～19:45 エアリアルヨガ Flow Yui ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>	<p>9:30～14:30 レンタルorパーソナル</p> <p>●15:00～16:00 休講🙏</p> <p>レンタルorパーソナル</p> <p>●18:30～19:30 休講🙏</p>	<p>●8:30～9:45 古典ヨガ ayumi ★～★★</p> <p>●10:15～12:30 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★</p> <p>●12:00～13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>●14:30～15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★</p> <p>レンタルorパーソナル</p>



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

