





CONTRAIL 2025年 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
<div>CONTRAIL ヨガスタジオからお知らせ</div> <div>  【フロアチケット&月謝の方 → Aerialクラスは+1000円】 </div> <div>  【エアリアル体験 受講可能クラス】→運動量★/★/★ </div> <div>  【お子様連れok】 平日・日曜 午前～13:00 開始の全てのレッスン </div> <div>  【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 </div>						9:00～10:15 古典ヨガ ayumi.p ★～★★
2	3	4	5	6	7	8
10:00～11:15 ハタヨガリフレッシュ MANAKA ★～★★	10:30～11:45 休講	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 キャロ ★～★★	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 TAEKO ★★ (1.3.5週)	16:00～16:30 キッズヨガ 幼児クラス 3～6歳 Megumi	15:00～16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★	↑いつもと時間違います 13:45～15:00 ハンモックダンス TAEKO ★★
レンタルorパーソナル	18:30～19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★～	18:15～19:30 NEW スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★	18:15～19:30 エアリアルヨガ リンパ TAEKO ★★ (1.3.5週)	17:20～18:10 キッズヨガ 小学生クラス Megumi	18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi ★★	レンタルorパーソナル
9	10	11	12	13	14	15
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 ★★	特別ワークショップ ①10:00～11:30 スノームーヨーガ 上弦の月～満月へ MANAKA	10:30～11:30 FRP～ローラーピラティス～ Michiko ★★ (2.4週)	10:30～11:45 (2.4週) エアリアルヨガ 腰痛・肩こり 代講 MANAKA ★～★★	10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キャロ ★～★★	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 サンドルウッド アロマストレッチヨガ TAEKO ★～★★	②11:30～12:30 アロマクラフト ロールオン作り TAEKO	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	15:00～16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★	12:45～14:00 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★
レンタルorパーソナル	18:30～19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★～		18:15～19:30 (2.4週) エアリアルヨガ 腰痛・肩こり 代講 Megumi ★～★★	17:20～18:10 キッズヨガ 小学生クラス Megumi	18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi ★★	レンタルorパーソナル
16	17	18	19	20	21	22
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 調整中	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 マンダリンレッド 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 TAEKO ★★ (1.3.5週)	14:00～14:45 ベビーヨガ TAEKO	15:00～16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★	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 エアリアルヨガティス Hitomi ★★～	18:15～19:30 NEW スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★	18:15～19:30 エアリアルヨガ リンパ TAEKO ★★ (1.3.5週)	16:00～16:30 キッズヨガ 幼児クラス 3～6歳 Megumi	18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi ★★	12:45～14:00 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★
23	24	25	26	27	28	
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 代講 TAEKO ★★	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 調整中	
11:45～13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★	12:15～13:30 ジャズミン 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 代講 TAEKO ★★	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 (月1開催) エアリアルキッズヨガ 幼児 Megumi +1000円	15:00～16:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★	
レンタルorパーソナル	18:30～19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★～	18:15～19:30 NEW スローリフレッシュYOGA Yui ★～★★	18:15～19:30 エアリアルヨガ 腰痛・肩こり TAEKO ★～★★ (2.4週)	17:20～18:10 (月1開催) エアリアルキッズヨガ 小学生 Megumi +1000円	18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi ★★	
		20:00～21:15 NEW 【低位置】 低空ハンモックリラックス Yui ★～★★	20:00～21:15 エアリアルヨガ体幹強化 TAEKO ★★～ (1.3.5週)	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)		
			20:00～21:30 (月1開催) キャンドルヨガニードラ TAEKO ★ 第2チャクラ	18:40～19:55 身体すっきりヨガ Megumi ★～★★ (2.4週)		