

CONTRAIL 2025年 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						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トレッチ Hitomi ★★
						レンタルorパーソナル
						【フロアチケット&月謝の方 → Aerialクラスは+1000円】
						【エアリアル体験 受講可能クラス】→運動量★/★~/★★
						【お子様連れOK】平日・日曜 午前~13:00 開始の全てのレッスン
						【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でお問い合わせください
2	3	4	5	6	7	8
●10:00~11:15 ハタヨガリラクシュ 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 ヨガホイール ストレッチ Aimi ★~★★	●11:45~13:00 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 ヨガホイール Aimi ★★	●12:45~13:00 ハンモックダンス TAEKO ★★★
	●18:30~19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●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)	●18:30~19:30 ヨガホイール Aimi ★★	レンタルorパーソナル
9	10	11	12	13	14	15
●10:00~11:15 ハタヨガリラクシュ MANAKA ★~★★	●10:30~11:45 ハンモックダンス TAEKO ★★★	●10:30~11:30 特別ワークショップ ●①10:30~11:30 FRP→ローラービラティス～ 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 ★~★★	●11:00~12:15 休講
●11:45~13:00 エアリアルヨガベーシック MANAKA ★★	●12:15~13:30 サンダルウッド アロマストレッチヨガ TAEKO ★~★★	●11:30~12:30 ノーメーンヨガ 上弦の月～満月～ MANAKA	●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 ヨガホイール 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 NEW スローリフレッシュYOGA Yui ★~★★	●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 ヨガホイール 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 ★★~	●20:00~21:15 NEW【低位置】 低空エアリアルヨガ 代講 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)	●18:30~19:30 ヨガホイール Aimi ★★	
16	17	18	19	20	21	22
●10:00~11:15 ハタヨガリラクシュ 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 ヨガホイール 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 ヨガホイール Aimi ★★	●12:45~14:00 柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★
	●18:30~19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●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)	●18:30~19:30 ヨガホイール Aimi ★★	レンタルorパーソナル
23	24	25	26	27	28	
●10:00~11:15 ハタヨガリラクシュ 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→ローラービラティス～ 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 ジャスミン 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 ヨガホイール 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 ヨガホイール Aimi ★★	
	●18:30~19:45 エアリアルヨガティス Hitomi ★★~	●20:00~21:15 NEW【低位置】 低空ハンモックリラックス Yui ★~★★	●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 (2.4週) 身体すっきりヨガ Megumi ★~★★ (2.4週)	●18:30~19:30 ヨガホイール Aimi ★★	