

CONTRAIL 2026年 3月

日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 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 ★★	～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 エアリアル美尻・美脚ヨガ MANAKA ★★ 13:30～ レンタルorパーソナル 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 リラックス Megumi ★ 【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 ★～★★ ★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	●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 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★ レンタルorパーソナル ●14:30～15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★ レンタルorパーソナル	●8:30～9:45 古典ヨガ ayumi★～★★ ●10:15～12:30 2回目体講 ●12:00～13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★ レンタルorパーソナル ●14:30～15:45 2回目体講 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 ★★	～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 ★★ 13:30～ レンタルorパーソナル 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】	●10:30～11:30 (2.4週) 体講 レンタルorパーソナル ●15:00～16:15 低空エアリアルヨガ リラックス Megumi ★ 【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 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★ レンタルorパーソナル ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi ★★ レンタルorパーソナル	●8:30～9:45 古典ヨガ ayumi★～★★ ●10:15～12:30 2回目体講 ●12:00～13:00 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★ レンタルorパーソナル ●14:30～15:45 2回目体講 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 ★★	～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 ★★ 13:30～ レンタルorパーソナル 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 リラックス Megumi ★ 【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 ★～★★ ★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	●10:30～12:00 特別クラス 90分 ヨガホーイル Aimi ●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 ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi ★★ レンタルorパーソナル	●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 ヨガホーイル 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 ★★	～10:30 レンタルorパーソナル ●10:00～11:15 (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 ★★ 13:30～ レンタルorパーソナル 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 リラックス Megumi ★ 【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 体講 体講 ●18:30～19:45 体講 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 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★ レンタルorパーソナル ●18:30～19:30 ヨガホーイル Aimi ★★ レンタルorパーソナル	●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 ヨガホーイル ストレッチ Aimi ★～★★ ●14:30～15:45 ハンモックダンス 発表会 Hitomi ★★ レンタルorパーソナル
29	30	31	<div><h2>CONTRAIL からのお知らせ</h2><ul style="list-style-type: none">・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</div>			
●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 (1.3.5週) エアリアルヨガ Flow 代講 Hitomi ★★ ●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 体講 ●20:00～21:15 低空ハンモックリラクセス 代講Megumi ★～★★ 【低位置】				