

# CONTRAIL 2026年 3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	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>● 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>～10:30 レンタルorパーソナル</p> <p>● 11:00～12:15 緊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>● 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>● 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>● 10:30～11:45 エアリアルヨガ 美姿勢 キヤロ ★～★★</p> <p>● 15:00～16:15 低空エアリアルヨガ リラックス Megumi ★【低位置】</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ックス Yui ★～★★【低位置】</p>	<p>● 16:30～16:40 (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>● 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 ヨガホイール 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>
<p>8</p> <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 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 緊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>● 10:30～11:30 (2.4週) 体講</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>● 15:00～16:15 低空エアリアルヨガ リラックス Megumi ★【低位置】</p>	<p>9:30～14:30 レンタルorパーソナル</p>	<p>● 8:30～9:45 古典ヨガ ayumi★～★★</p> <p>● 10:15～12:30 2周目休講</p> <p>● 12:00～13:00 ヨガホイール 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>
<p>15</p> <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>● 12:45～14:00 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 緊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>● 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>● 12:45～14:00 エアリアルヨガ リラックス Megumi ★【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>● 15:00～16:15 低空エアリアルヨガ 幼児 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>9:30～14:30 レンタルorパーソナル</p>	<p>● 8:30～9:45 古典ヨガ ayumi★～★★</p> <p>● 10:15～12:30 2周目休講</p> <p>● 12:00～13:00 ヨガホイール 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>
<p>22</p> <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 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 緊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>● 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>● 12:45～14:00 エアリアルヨガ リラックス Megumi ★【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>● 15:00～16:15 低空エアリアルヨガ リラックス 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>9:30～14:30 レンタルorパーソナル</p>	<p>● 8:30～9:45 古典ヨガ ayumi★～★★</p> <p>● 10:15～12:30 特別クラス 90分 ヨガホイール Aimi</p> <p>柔軟を深めるハンモックストレッチ Hitomi ★★</p> <p>● 12:00～13:00 ヨガホイール 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>
<p>29</p> <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>～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 代講 Hitomi ★★</p> <p>● 12:45～14:00 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 緊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>● 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>● 12:45～14:00 エアリアルヨガ リラックス Megumi ★【低位置】</p>	<p>● 7:30～8:30 (2.4週) 呼吸と朝ヨガ FRP～ローラービラティス～ 杉 美智子 ★★</p> <p>● 10:30～11:45 体講</p>	<p>9:30～14:30 レンタルorパーソナル</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 ヨガホイール 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>
<p>30</p> <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>～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 代講 Megumi ★～★★</p> <p>● 12:45～14:00 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 緊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>● 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>● 12:45～14:00 エアリアルヨガ リラックス Megumi ★【低位置】</p>	<p>● 7:30～8:30 (2.4週) 呼吸と朝ヨガ FRP～ローラービラティス～ 杉 美智子 ★★</p> <p>● 10:30～11:45 体講</p>	<p>9:30～14:30 レンタルorパーソナル</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 ヨガホイール ストレッチ Aimi ★～★★</p> <p>● 14:30～15:45 ハンモックダンス Hitomi ★★★</p> <p>発表会</p>
<p>31</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 代講 Megumi ★～★★</p> <p>● 12:45～14:00 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 緊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>● 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>● 12:45～14:00 エアリアルヨガ リラックス Megumi ★【低位置】</p>	<p>● 7:30～8:30 (2.4週) 呼吸と朝ヨガ FRP～ローラービラティス～ 杉 美智子 ★★</p> <p>● 10:30～11:45 体講</p>	<p>9:30～14:30 レンタルorパーソナル</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 ヨガホイール 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>

